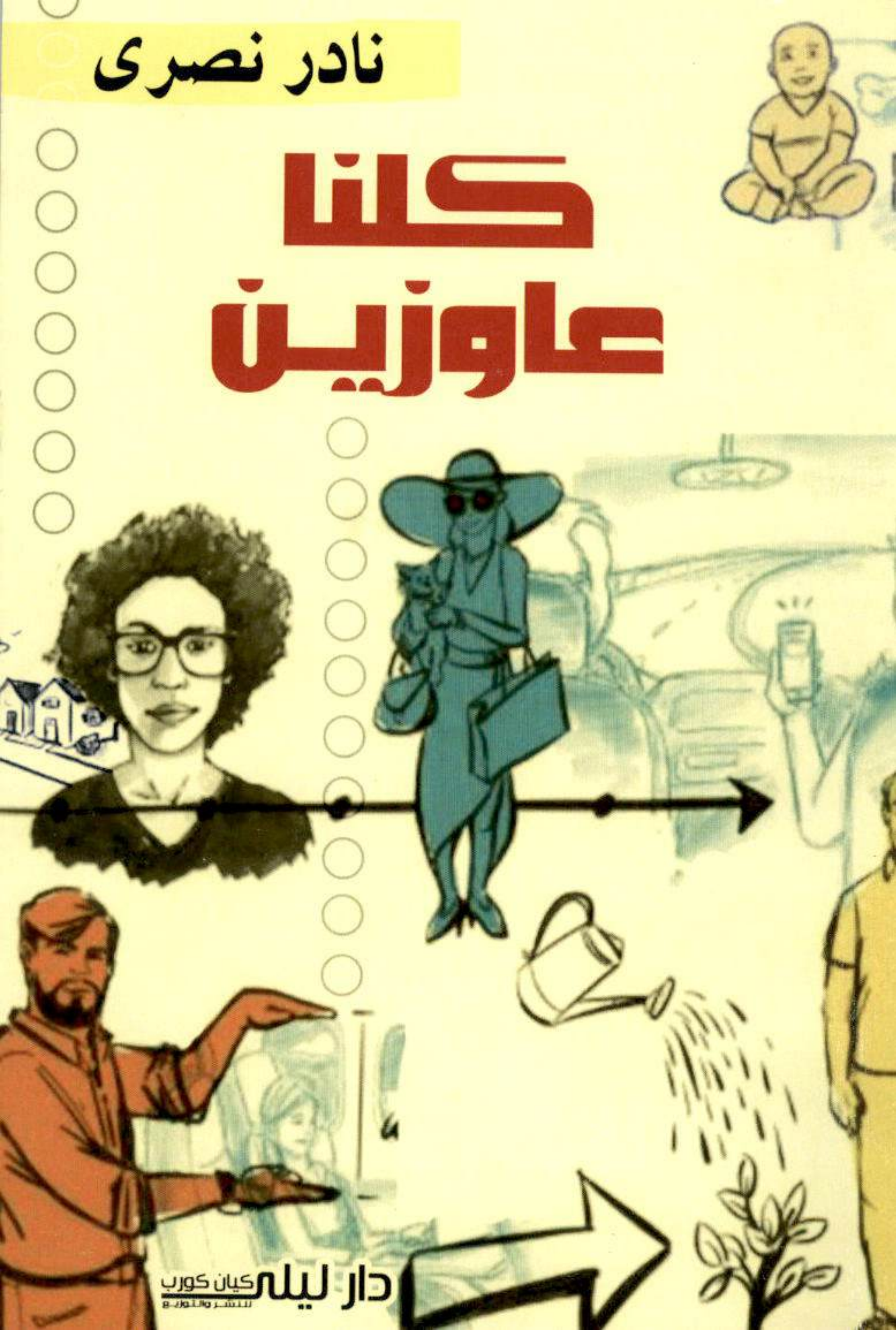

نادر نصرى
كلنا
عاوزين
دار ليلى
كيان كورب
للنشر والتوزيع

# كلنا عاوزين

**نظرة مصرية للاحتياجات الإنسانية**

## نادر نصري

كيان كورب للنشر والتوزيع
دار ليلى



الكتاب:
كلنا عاوزين
المؤلف:
نادر نصري
★★★
الإشراف العام:
محمد سامي
★★★

المهندسين- 12 شارع أحمد عرابي - الدور 3 - مكتب 8
هاتف: 01000619886 (002)
البريد الإليكتروني: mail@darlila.com الموقع الرسمي: www.darlila.com

نادر نصري

# كلنا عاوزين



# فهرس الكتاب

# إهداء

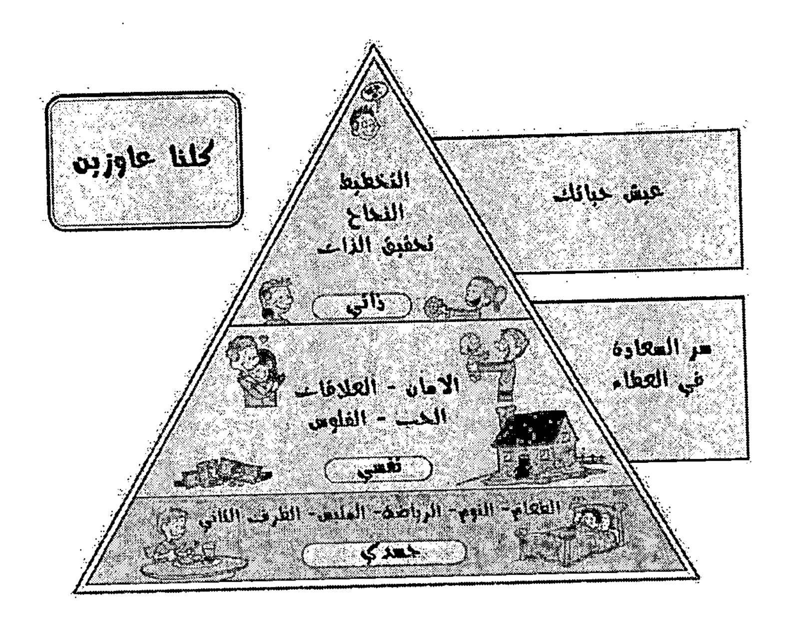
إهداء خاص إلى أغلى ما عندي:

ابني «جيسون».. وزوجتي «هايدي»..

وإلى كل من ساندني وساعدني

لكي يخرج هذا العمل إلى النور..

# المقدمة المعتادة
## خدلك فكرة



ركّز الكاتب في دراسته على جوانب تكوين الإنسان، من جسد ونفس وذات.. وقسّم الهرم إلى ثلاث فئات:

1. احتياجات جسدية:

فالجسد هو هيكل الإنسان الذي يتحمّل المشاق والجهد البدني.. وعوامل إشباعه مثل الأكل والشرب والملبس والنوم والرياضة، وأخيرًا: العلاقة الجنسية..

فهذه هي مفردات غذاء الجسد التي إن سقطت أحدها أصبح الاحتياج الجسدي به نقطة ضعف، الأمر الذي يؤدي إلى عدم توازن الإنسان جسديًا..

2. احتياجات نفسية:

ننتقل إلى الدرجة الثانية التي تتحدث عن النفس.. والنفس البشرية هي ذلك الشيء الخفي، غير القابل للظهور والإعلان، الذي به تحيا الكائنات والمخلوقات..

فنفس الإنسان لا تقل أهمية في احتياجاتها للإشباع عن الاحتياجات الجسدية.. فكما لا يستطيع الجسد أن يتوازن في حالة الضعف والشعور بالنقصان في أحد الاحتياجات، فهكذا النفس أيضًا؛ إن لم يتم إشباعها على الوجه الأمثل سيشعر الإنسان بأشياء كثيرة من ضيق الحال والحزن والكآبة، وربما في بعض الأحيان قد يصل الأمر إلى مرحلة

الاكتئاب..

وقد تم تقسيم الاحتياجات النفسية إلى: الأمان، والعلاقات، والحب والتسامح، ثم الفلوس «اللي بتغيّر النفوس»؛ لأن البعض ربما يرى أن الفلوس ليست احتياجًا نفسيًّا، لكننا سنعرف في هذا الفصل كيف وصلنا إلى هذا التحليل..

إلى هذا التدرج من نظرية كلنا عاوزين، نجد أنها الاحتياجات اللازمة لكل إنسان.. فهي احتياجات أساسية وطبيعية.. في ما يشبع الإنسان جسديًّا ونفسيًّا لكي يعيش حياة معتدلة ومتوازنة..

### 3. احتياجات ذاتية:

وينتقل بنا التدرُّج إلى أعلى قمة الهرم.. القمة التي لم يبحث عنها الكثيرون، ويفضلون أن يستقروا في منتصف الهرم.. لكن من طلب العُلا سهر الليالي.. فمن أراد النجاح سعى أن يعرف كيف يصل إلى قمة الهرم..

يتحدث الكاتب في قمة الهرم عن الاحتياجات الذاتية التي تصل بالإنسان إلى حياة أفضل؛ حيث يشعر فيها الإنسان باحتياجه إلى تحسين جودة الحياة.. ما أهدافه في الحياة؟ كيف يستطيع التخطيط لجميع احتياجاته ومسار حياته؟ كيف يستطيع أن يشبع احتياجه إلى النجاح، وأن يتغلب على الفشل؟ كيف يفرِّق بين العمل في الحياة من أجل المال وبين أنه لديه هدف سامٍ يعمل من أجله لتحقيق رسالة له ولمجتمعه؟

وتقسَّم الاحتياجات الذاتية إلى: احتياج النجاح مرورًا بالفشل،

والتخطيط ومعرفة وضع هدف، إلى أن نصل إلى معنى تحقيق الذات بعد هذه الرحلة الطويلة..

**4. عِش للحياة:**

ثم يشرح الكاتب، بنظرة أعمق، هدف الإنسان من الحياة.. هذا الهدف الذي ننظر إليه قبل أن يكون لنا هدف في الحياة..

كيف أسعى لتحقيق أهدافي وذاتي في الحياة من دون أن أعلم لماذا أنا في هذه الحياة؟ ما هدفي من الحياة؟ كيف يمكنني أن أشبع احتياجاتي وأنا لا أعلم لماذا أنا موجود؟ هل هدفي هو أن آكل وأشرب وأنام.. هل خُلقنا من أجل النجاح في العمل وجمع الأموال.. أو تحقيق الشهرة.. أو السفر.. أو الصحبة؟

فيأخذنا الكاتب إلى نظرية ما هو أبعد من ذلك.. ونفكر كيف نعيش حياتنا وما الأشياء التي علينا أن نتبعها في مسيرتنا.. وما صور الحياة التي نقابلها..

**5. السعادة في العطاء:**

وقبل أن تنتهي بنا هذه الرحلة، بعد أن تعرَّفنا على احتياجاتنا وكيف يمكننا أن نشبعها، وأن يكون لنا هدف أسمى في الحياة نسعى إليه لكي يكون لحياتنا معنى، يخرج الكاتب في جولة أخرى للخروج من الذات والبحث عن الآخر..

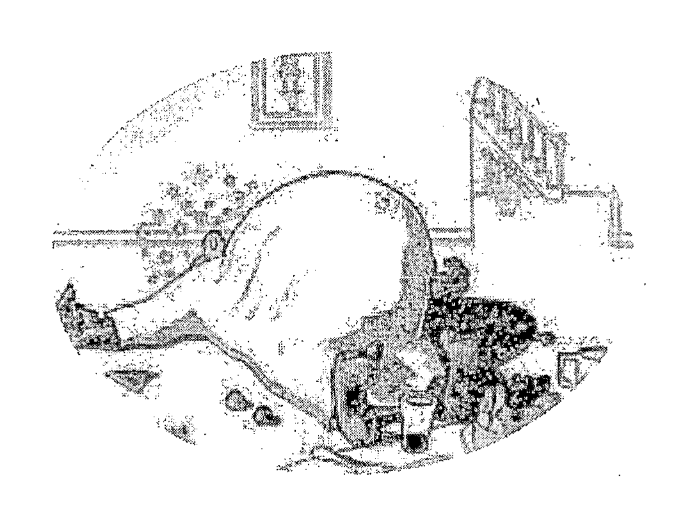
كيف نعيش حياة البذل والتضحية من أجل الآخرين؟ كيف

يمكنني مساعدة وإشباع احتياجات شخص آخر؟ كيف يمكنني أن أتمتع بالسعادة الحقيقية بالتعرُّف على فن العطاء، الذي يجعلنا نشعر بشيء من المتعة والراحة لم نجده من قبل في أي شيء تشبع به نفسك؟ فحياة العطاء هي التي تحوِّلك من إنسان تنتظر من يساعدك إلى إنسان مبادر تعمل من أجل الخير والسعي وراء البذل.. هذه الحياة التي تحوِّل مصيرك من مجرد متلقٍ إلى مُرسِل.. ترسل قطرات الحب لكل من تجده في طريقك.. تترك آثار خطواتك في كل مكان تذهب إليه.. تترك الأثر في حياة كل من تقابله..

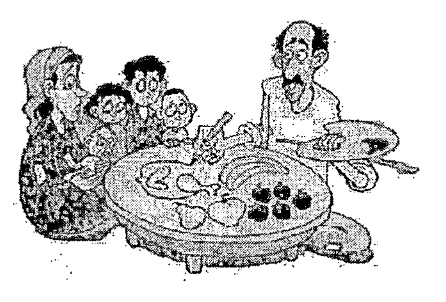
*حياة العطاء هي التي تستمر حتى في غيابك..*

# الفصل الأول:
# الحاجة إلى الطعام

"إحنا عايشين علشان ناكل .. ولّا بناكل علشان نعيش؟"
أقوال شعبية



يُعتبر احتياج الأكل والشرب أول احتياجات الإنسان التي يسعى إلى إشباعها؛ فهما من الاحتياجات الدُنيا الضرورية لنمو الإنسان واستمرار حياته، وأيضًا للحفاظ على صحته؛ لأنهما يعتبران الوقود الذي يحرِّك الإنسان.



تبدأ الرحلة من لحظة الجوع.. من هذه اللحظة تظهر على الإنسان المشاعر والأحاسيس بأن هناك حالة من الاحتياج التي يسعى إلى إشباعها؛ لأننا نرى أن هناك بعض الحالات التي تتمادى في إشباع رغبة الأكل من دون أن يكون هناك احتياج مُلحّ.

بمعنى آخر: «شخص لا يشعر بإحساس الجوع، لكنه يشعر بالزهق والملل، فيقوم بأكل أي شيء باعتبار أنه يُسلِّي نفسه بدلًا من الزهق».

وهذه من أخطر العادات التي يمكن أن يعتاد عليها الإنسان؛ أن يستمر في إشباع حاجة ليس لديه احتياج لها.. وبالأخص في احتياج الطعام؛ لأنها تؤدي إلى مشكلات صحية، الإنسان في غنى عنها.

### الجوع:

الجوع هو المحفِّز الذي يمكِننا من خلاله معرفة أننا بحاجة إلى

الغذاء اللازم لأجسامنا.. لكي نبقى أحياء.. عندما يحتاج الجسم إلى الطعام فإنه ينبه صاحبه بذلك حتى يقوم بتزويده بالطعام اللازم..

ويتم ذلك عن طريق إرسال إشارات من المخ، بإفراز هرمون «الجريلين» الذي يؤدي إلى الشعور بالجوع.. على العكس عندما يبدأ الإنسان في الأكل يبدأ الجسم في إفراز هرمون «الليبتين» الذي يؤدي إلى الإحساس بالشبع..

## نظرة طبية:

يقول البروفيسير ريتشارد ماتس – أستاذ التغذية بجامعة بوردو بإنديانا بالولايات المتحدة –: إن الحصول على الطاقة أمر حيوي للبقاء وتمكين الجسم من أداء وظائفه الحيوية.. ومن هنا تأتي أهمية إشارات الجوع التي يرسلها هذا الجسم لإبلاغنا متى نأكل.

ويعتقد البعضُ أن جهاز المعدة هو الذي يرسل هذه الإشارات، لكن الحقيقة هي أن المخ هو الذي يرسلها..

وأحد الطرق التي يحصل بها الجسم على الطاقة: تحويل بعض أنواع الغذاء إلى جلوكوز، الذي يُعرف بسكر الدم؛ فمستويات السكر تنخفض في أوقات منتظمة من النهار، ما يُحدث اضطرابًا في الأداء أحيانًا، وهنا تأتي أهمية إشارات الجوع الواردة من المخ، التي تحدد نوع الغذاء المطلوب في لحظة معينة.

ولا ننسى أن الحالة النفسية تلعب دورًا كبيرًا في تحديد اختيارنا

لنوع الطعام ومذاقه ورائحته.

**من المثير للجدل** أن الجوع لا يخضع فقط للعامل البيولوجي، لكن أيضًا للعامل النفسي؛ فهناك نوعان من الجوع: «جوع بيولوجي» و«جوع نفسي»..

الجوع الحقيقي.. والجوع النفسي

**تجربة:**

جـرِّب أن تتجـاوز في يـوم وجبـة الإفطـار.. ثـم راقـب مـا يحـدث لجسمك خلال الساعتين التاليتين.. ستجد أنك تمر بمجموعة من الأعـراض وليس مجرد الأصوات الشائعة التي اعتدت عليها في حالة الجوع..

ربما تشعر بفراغ معـدتك.. تـصبح خـائر القـوى.. رغبـة قويـة في الأكل.. في بعض الأحيان يمكن أن تشعر بالصداع والدوار..

إذا كانت هذه هي حالتـك عنـد تـرك وجبـة الإفطـار الـتي اعتـدت عليها، فهذه هي حالة جسمك في حالة الجـوع الحقيقـي.. وبعـد ذلـك مـن السهل عليك أن تميِّز الجوع الناجم عن أسباب نفسية..

كُل اللي على مزاجك..
والبس اللي على مزاج الناس..

## آكل بمزاجي:

نجد الكثير من الأشخاص الذين يعيشون بهذا المبدأ..

«أنا أريد أن آكل مـا يملـي علـيَّ مزاجـي.. لأ، أصـل هـذا الأكـل لا

يعجبني.. يوووووووه كل يوم نفس الأكل»..

ونجد أن نوعية الأكل مرتبطة فعلًا بالحالة المزاجية.. فمثلًا:

إنسان يمر بحالة من الحزن والضيق، نجد أنه يقوم برد فعل غير إرادي، أن يقوم كل ساعة يدخل ويخرج من المطبخ ويداه وفمه مملوءة بالأكل..

تقول له: «ما هذا؟ ماذا تفعل؟».

يكون الرد: «اتركني لحالي حاليًا فإني أشعر بالضيق».

وعلى النقيض ترى فتاة أخرى جالسة أمام التليفزيون وأمامها طبق مكون من أربع أو خمس طبقات من الأكل..

تقول لها: «ماذا تفعلين؟ ستأكلين كل هذا وحدك؟!».

يكون الرد: «آآآآآآه؛ لأنني سعيدة جدًّا».

هذه الحالة نجدها متكررة جدًّا، وبالأخص في مجتمعاتنا..

إذًا هناك عامل مشترك بين حالة الدماغ والشعور بالرغبة في الأكل، وهذه الحالة لا تصنَّف من احتياجات الطعام.. بل هي احتياج نفسي عاطفي يشبعه الطعام..

وقد ثبت علميًّا أن هناك بعض الأطعمة التي لها دور في التأثير على المشاعر، وهذا سببه أنها تزيد من نسبة «السيروتونين» في الدماغ، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالفرح والراحة..

فالأطعمة التي نتناولها تعمل على تغيير الطريقة التي نستخدم بها

الأحماض الأمينية في أجسامنا، وقد تُغيِّر أيضًا من كيفية إنتاج أجسامنا للمواد الكيميائية.

ومن ناحية أخرى، فإن هناك بعض التفاعلات الكيميائية التي من شأنها تغيير مستويات السكر في الدم، الذي بدوره سوف يؤثِّر على الحالة المزاجية والشهية..

## العقل السليم.. في الجسم السليم..

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة..

الهدف من الصفحات السابقة ليس استشارة طبية، أو نظامًا غذائيًّا تتبعه لكي تصبح متوازنًا.. «أنا لستُ دكتور ريجيم»..

ولكن أحب أن ألفت النظر إلى مدى أهمية الاعتناء بالطعام؛ فهو الأساس الذي يقوم عليه الإنسان؛ فإذا أهملنا هذا الجانب فلا نستطيع أن نقوم بإشباع باقي احتياجاتنا..

## وتذكَّر..

في الوقت الذي تغذِّي فيه جسدك..

فإنك تغذِّي عقلك أيضًا..

إن الجسم لا يمكن أن يكون سليمًا إلا إذا كان يدخله كل ما هو سليم وصحي؛ فيجب عليك أن تعتني بجسمك وتهتم به من خلال الوجبات المتكاملة المتنوعة، وبكميات تتناسب مع طاقتك، حتى لا يتعرض الإنسان لمشكلات صحية.

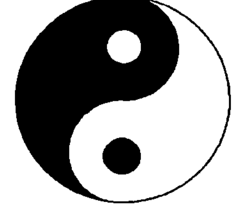
## علمًا بأن..

هناك أنواعًا من الطعام تزيد من وزن إنسان معين..

بينما لا يكون لها نفس الأثر على وزن إنسان آخر..



## الين.. واليانج:



الين واليانج.. هذه ليست كلمة السر التي تحضر بها العفريت.. ثم يظهر فجأة ليقول لك: شبيك لبيك..

الين واليانج.. هي فلسفة صينية قديمة، وهي المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه الكثير من جوانب ومجالات الحياة في دول شرق آسيا، وفيما معناها أن «الين واليانج» هما كلمتان متضادتان، تحملان في معناهما كل ما هو عكس الآخر، لكن عند نقطة الاتحاد بينهما، فإنهما تكملان بعضهما وتعملان على التوازن.

أعرف طبعًا أنك الآن تقول: ما لنا بهذا الكلام؟ ما علاقة الاحتياج والأكل بالـ«بينج بونج» هذا؟

## أوضح لسيادتك..

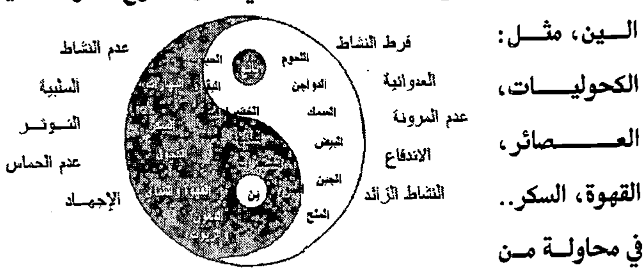
استطاع الأستاذ جورج أوشاوا – مؤسس علم «الماكروبيوتك»، الذي ساعده على تطبيق نظريته الخاصة بالطعام، بناءً على تصنيف الين واليانج – أن يصنِّف أنواع الطعام إلى أنواع أكثر «ين» أو أكثر «يانج»، وهذا التصنيف أُطلق على الأثر الذي تُحدثه هذه الأنواع من الطعام في الجسم والعقل..

يوضح «أوشاوا» في نظريته أن الإفراط في تناول أنواع الين أو أنواع اليانج يؤدِّي إلى شعور الإنسان بالرغبة في تناول أنواع من الطعام لها أثر

مضاد..

## على سبيل المثال:

الإفراط في تناول أنواع شديدة اليانج، مثل: اللحوم، البيض، الجبن، الملح.. قد تدفع الشخص إلى الرغبة في تناول أنواع أخرى شديدة الين، مثل: الكحوليات، العصائر، القهوة، السكر.. في محاولة من الجسم لاستعادة التوازن.




بينما في حالة تناول أنواع متوازنة من الطعام (أي الأنواع المتساوية ما بين الين واليانج)، مثل: الحبوب غير منزوعة القشرة، البقول، الفاكهة، الخضراوات، المكسرات.. فهذه الأنواع تجعل الإنسان يتحكم في الرغبة الملحة لتناول أنواع معينة من الطعام.

خلاصة هذه النظرية هي كيفية إعادة توازن الحالة الذهنية المختلفة عن طريق الطعام كي يستعيد الجسم التوازن بين الأضداد (الين واليانج).

## مثال توضيحي:

من الأغلب أن الكثير منا مرَّ بموقف مشابه لهذا الموقف..

«دينا» شابة جميلة وأنيقة.. كانت مدعوَّة في حفل زفاف إحدى الصديقات المقربة لها..

وفي خلال الحفل، وكالمعتاد، تأتي الفقرة المحببة لنا جميعًا..

بالطبع تعلمون ما هي.. «يلا يا جماعة البوفيه اتفتح»..

تتقدم «دينا» مع صديقاتها إلى البوفيه ليجدن كل ما تشتهيه الأعين.. من مأكولات مشوية، ومحمرة، ومحاشي كذا وكذا وكذا..

تأخذ «دينا» الأكل المفضل لها.. مع طبق الحلو.. وتتجه إلى الكرسي لتتناول وجبتها المفضلة..

بعد الانتهاء.. وبعد أن أصبحت الأطباق لا تحتاج إلى الغسيل.. لأن «دينا» قامت بالواجب، خصوصًا بعد أن قامت بأكل أكثر من قطعة جاتوه لمتعة مذاقها..

تُميل «دينا» ظهرها إلى الخلف لتستريح وتقول:

«الواحدة عاوزة حتة جبنة تحدّق بيها ☺».

**هذه هي نظرية «الين واليانج» في الطعام، التي كثيرًا ما نشعر بها من دون أن ندرك الأسباب وراء هذا الشعور.**

**كلوا واشربوا ولا تسرفوا..**

## صحتك في العلبة دي:

أخيرًا: اسمحوا لي أن أقدِّم بعض التنبيهات التي يُمكن أن نتبعها للوصول إلى عملية التوازن الغذائي.. مع التركيز على أن هذه ليست «روشتة دكتور»..

لكنها نصائح بسيطة.. لحياة صحية سعيدة:

- تناوُل إفطار صحي.
- تجنُّب وجبات الغداء الثقيلة التي تُشعرك بالكسل (هنريَّح.. هنريح)..
- اختيار الوجبات الصحية الخفيفة.
- التقليل من البروتين في العشاء.
- شُرب الكثير من الماء.
- التحكُّم في مستوى القلق والتوتر.
- عدم المبالغة في تناول الكافيين.
- تحسين صحتك بالوسائل الطبيعية.

> يجب على المرء أن يعيش حياة معتدلة..
> وألَّا يفرِّط في شيء أبدًا.

# الفصل الثاني:
# الحاجة إلى النوم

«لو فيه شيء أجمل من النوم صحوني»..
رأي أحد الأشخاص



الكثير من الناس تكون لديهم فترة محببة خلال اليوم، وهي أكثر وقت ممتع يمر به؛ فبعد يوم شاق، مُجهد، مُتعب، فإنك تحتاج إلى أن تُرخي جسمك من الإرهاق والتعب..

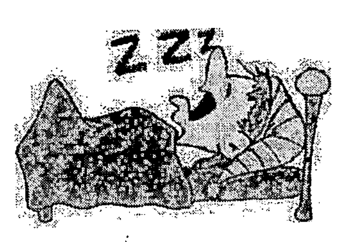
عندما تذهب إلى حجرة النوم.. تطفئ أنوار الحجرة.. تَخلد إلى النوم كي تستريح وتعيد شحن جسمك ومخك من جديد..

فجميعنا في احتياج طبيعي للنوم – والبعض يحتاج إليه بكثرة – فالنوم هو مصدر أساسي لإشباع الجسم تعويضًا عن التعب والإرهاق..

لكن هناك اعتقادًا سائدًا بأن النوم عبارة عن فقدان للوعي أو خمول في وظائف الجسم – الجسدية والعقلية – ويحتاج إليه الإنسان لتجديد نشاطه..

إنما أثبتت الأبحاث العلمية أنه خلال مراحل النوم يحدث الكثير من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة، وليس كما يعتقد البعض.. بل بالعكس؛ فهناك بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم..

## فماذا يحدث؟



تمكّن العلماء من دراسة النوم وتطوراته ومراحله بشكل أوضح من قبل، فتبيَّن أن الإنسان عندما يخلد إلى النوم فإن هذا يحدث على عدة مراحل تهيِّئ المخ لكي يستريح كما تستريح باقي الأعضاء،

وهذه المراحل هي:

**●المرحلة الأولى:**

هي المرحلة التي يبدأ فيها الإنسان بالتفكير في الكثير من الأشياء التي يراها وكأنه يحلم كما في أحلام اليقظة، وهي تعتبر المرحلة الانتقالية الفاصلة بين اليقظة والنوم، يُطلِق المخ في هذه المرحلة الكثير من موجات «ثيتا» التي تؤثِّر على جميع الموجات الأخرى للمخ، ما يُبطئها. في هذه المرحلة أيضًا، يشعر الإنسان ببعض الأحاسيس الغريبة التي قد يكون الكثير منا قد تعرَّض لها، مثل: إحساس السقوط المفاجئ نتيجة سرعة الاسترخاء التي شعرت بها جميع أعضائك من قِبَل المخ، وتستغرق هذه المرحلة من 5 إلى 10 دقائق، يمكن أن تقصر أو تطول حسب شعور كل منا قبل نومه.

**●المرحلة الثانية:**

تستغرق هذه المرحلة حوالي 20 دقيقة يبدأ فيها المخ في إبطاء أدائه وتسمَّى «مغزل النوم»، وتبدأ درجة حرارة الجسم في الانخفاض إلى 36 درجة مئوية مع انخفاض ضربات القلب واستقرارها.

**●المرحلة الثالثة:**

يُطلِق المخ في هذه اللحظة موجات بطيئة تُعرف بموجات «دلتا» وتُعد هذه المرحلة هي المرحلة الانتقالية بين الإحساس بالنوم والنوم العميق.

## •المرحلة الرابعة:

تُعرف هذه المرحلة باسم «نوم دلتا»؛ حيث تبدأ موجـات «دلتـا» في السيطرة على جميع الأعضاء والخلايا في الجسم بحيث تُبطل أداءها إلى أقـل درجة ممكنة؛ بحيث يبدأ الجسم في الدخول في مرحلة النوم العميـق الـتي تستغرق **30** دقيقة، قد تزيد أو تقل.

## •المرحلة الخامسة والأخيرة:

هي المرحلة الأكثر تعقيدًا بين مراحل النوم السابق؛ فهـي مرحلـة النوم العميق، التي تحدث فيها أغلب الأحـلام الـتي تراهـا في النـوم، كمـا تحدث فيها ظاهرة ما زالت تحيِّر العلماء، وهي الحركة السريعة للعيـنين على الرغم من استرخاء جميع أعضاء الجسم؛ حيث يزداد نشاط المخ في أثناء الحلم، ويمكنه تحريك بعض الأعضاء الإرادية مثل اليـدين والقـدمين. أمـا بالنسبة للحركة السريعة للعينين فيعتقد العلماء أن هـذه الظـاهرة تحـدث بسبب الأحلام نفسها؛ حيث إن العقل يهيِّئ للإنسان أنه يرى مجموعة من الصور التي يتجوّل فيها حقيقةً بعينيه كأنه يعيش لحظةً ما.

كما يتوقَّع العلماء أن في المـرحلتين الأولى والثانيـة يمكنـك أن تـرى أحلامًا، لكنك عندما تستيقظ يمكن ألَّا تتذكرها؛ فمرحلة الأحـلام الحقيقـة هي المرحلة الأخيرة (مرحلة النوم العميق).

*كل ده نووووووم؟!*

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنـسان الطبيعـي تفاوتًـا

كبيرًا من شخص لآخر.. ولكن من المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاج إليها الشخص تكون ثابتة دائمًا.

يعتقد البعض أنه من الضروري أن تكون عدد ساعات النوم اللازم يوميًّا ثماني ساعات، مع الاستغراب إذا سمع أن هناك شخصًا ينام خمس ساعات فقط.

لكن إذا أردنا الدقة، فإن أغلب الأشخاص ينامون من 5 إلى 7 ساعات يوميًّا ليلًا.. وهذا الرقم هو متوسط عدد الساعات لدى أغلب الناس، وليس بالضروري أن كل إنسان يحتاج إلى ذلك العدد من الساعات.

فهناك من يحتاج إلى ثلاث ساعات فقط.. وآخرون في احتياج إلى عشر ساعات أو ما يزيد، وهذا الفارق لا يستطيع أن يعرفه أحد غير الشخص نفسه، وهو الذي يحدد عدد الساعات التي يحتاج إليها جسمه لكي يقوم بصحة جيدة ويكون قد أخذ قسطًا وافيًا من الراحة اللازمة لجسمه التي تساعده على القيام بنشاطه خلال اليوم.

إذا كان الشخص يحتاج إلى سبع ساعات من النوم ولكنه زاد من هذه الساعات ووصلت إلى عشر ساعات، فإنه يشعر بالكسل والخمول وتخشُّب الجسم مع بطء التفكير..

والعكس إذا كان يأخذ كفايته من النوم في سبع ساعات، لكنه لم ينم غير خمس فقط، فإنه يقوم حاد المزاج، ضعيف البدن، مشوش، متعصب.

**مع العلم** أن مدة النوم لا علاقة لها بالإنتاج والإبداع إذا كان

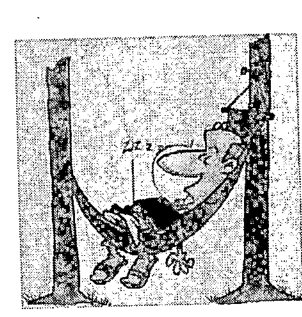
الشخص على علم ومعرفة باحتياج جسمه من عدد ساعات النوم..

فـ«نابليون» و«أديسون» كانا من أصحاب النوم القصير.. في حين أن العالم «آينشتين» كان من أصحاب النوم الطويل.

## اتغدّى واتمدّى:

مثل شعبي قديم كان يعيش عليه الأجداد، وفيما معناه: «أن تنام بعد وجبة الغداء»، فهذه كانت عادات، إلا أنه يوجد بعض الأسر في هذه الأيام ما زالت متمسكة بنفس المنطق، وهو عبارة عن فترة من الراحة والنوم القليلة في منتصف اليوم لأخذ قسط من الراحة، ألا وهي: **القيلولة**..

## فهل هي شيء صحي أم ضار؟!



توصّلت الدراسات الحديثة إلى أن البعض لديه استعداد طبيعي للنوم مرتين في اليوم: مرة لمدة قصيرة بعد الظهر.. وأخرى لمدة طويلة ليلاً.

فترة القيلولة هي فترة ما بعد الظهر التي تتسم بقصر مدتها.. ويُنصح بها لأنها تعمل على زيادة نشاط الجسم وتحسين الحالة المزاجية ليصبح أكثر نشاطاً وسعادة وراحة وقدرة على العطاء بقية ساعات اليوم.

وتصنَّف فترة القيلولة إلى ثلاثة أنواع:

- <u>قيلولة الوقاية:</u> هي التي يحصل عليها الشخص لعلمه أن عليه

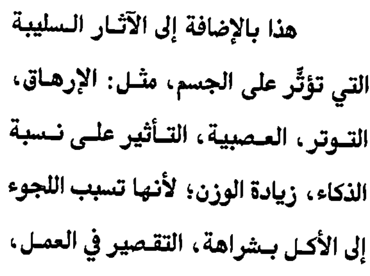
الاستيقاظ لفترة طويلة، بمعنى السهر كثيرًا في أثناء الليل.

- قيلولة التعويض: يقوم بها الشخص الذي يحاول تعويض ما فقده من النوم في أثناء الليل بسبب الأرق، فيعاني نقص النوم ويحاول تعويضه.
- قيلولة العادة: تُعتبر القيلولة عند البعض عادة تطبَّعوا بها، فتراهم يستمتعون بالحصول عليها ويمارسونها بانتظام.

## الحرمان:

الحرمان من النوم، أو نقصه، قد يؤدي بالإنسان إلى الدخول في حالة من النعاس الدائم، ويجعله غير قادر على التركيز، ما يُسبِّب له مشكلات في الذاكرة ويضعف القدرة على التفكير، ويجعله يتحرَّك بحركات غير هادفة وكأنه في حالة من السكر.

غير أن نقص النوم له تأثير سلبي على جهاز المناعة؛ لأنه يبطئ قدرة الجسم على الشفاء ويجعله غير قادر على مقاومة الجراثيم التي تهاجمه.



هذا بالإضافة إلى الآثار السلبية التي تؤثِّر على الجسم، مثل: الإرهاق، التوتر، العصبية، التأثير على نسبة الذكاء، زيادة الوزن؛ لأنها تسبب اللجوء إلى الأكل بشراهة، التقصير في العمل،

عدم القدرة على تحمل الضغوط.

## كسل ولا راحة؟

الراحة تساعد الجسم على كل ما هو إيجابي ومفيد؛ فالجسم لا يبقى على حاله في وقت الراحة والاسترخاء، لكنه يظل يتغيَّر وتتجدد خلاياه من دون أي شعور منك. والراحة هي ميلاد للجسم، تعطيه الحياة والنضال، ومن غيرها تتحطم قدرة الجسم وتزداد مخاطر إصابته.

والراحة على النقيض تمامًا من الكسل الذي يأتي بكل النتائج السلبية؛ فالكسل يعني أن الإنسان لديه القدرة على العمل، لكنه لا يرغب في ذلك؛ فالكسل يؤدِّي بالإنسان إلى: عدم القيام بالمسؤوليات، الوخم والبلادة، فقدان نشاط الجسم، السمنة والترهل.

## استفِد من نومك لراحة جسمك:

يا صديقي.. عليك أن تراجع نفسك لمعرفة المناسب لك؛ فكل شخص يختلف عن الآخر، لكن عليك أن تعرف ما المفيد لك ولراحتك والاستفادة القصوى لتلبية احتياجات جسدك..

فهل أنت من أصحاب النوم الطويل أم القصير؟

هل أنت كسول أم تبحث عن راحة جسمك لتجديد نشاطك؟

هل تُجهد جسمك لدرجة الحرمان من النوم؟

هل يعطلك النوم عن أشياء، أم هناك أشياء تعطلك عن النوم؟

فعليك أن تنتبه لميزانك حتى تستطيع أن تعدل وتعمل على التوازن

الجسدي..

- حدِّد موعدًا تـذهب فيـه للنـوم، فإنــه يـوفر لـك الراحــة والنـوم الهادئ.

- حدِّد لنفسك مقدار ساعات النوم التي يحتاج إليها جسمك.

- احصل على مقدار النوم الذي تحتاج إليـه حتـى تـشعر بالراحــة والانتعاش في الصباح.

- تجنَّب الوجبات الثقيلة قبل النوم.

- تجنّب الإفراط في تناول القهوة والنيكوتين قبل النوم.

# الفصل الثالث :
# الحاجة إلى الرياضة

**«علّموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل»**

**عمر بن الخطاب**

ثاني الخلفاء الراشدين ومن كبار أصحاب الرسول محمد، وأحد أشهر الأشخاص والقادة في التاريخ الإسلامي ومن أكثرهم تأثيرًا ونفوذًا.



يفكر البعض أن الرياضة ما هي إلا إشغال لأوقات الفراغ، أو تمارَس في نهاية الأسبوع عند الذهاب إلى النادي.. وفي بعض الأحيان يمنع الأهالي أولادهم من ممارسة الرياضة إلا في أوقات الإجازات، على الرغم من أن – على حد علمي – هناك أنواعًا من الرياضة يمكن أن تزيد من درجات النجاح والتفوق.. وهذه نقطة بسيطة تعد من فوائد الرياضة.. غير أن لها فوائد كثيرة تساعد الإنسان في تفوقه وتقدمه ونضوج عقله والنشاط والصحة والقوام وغيرها ذات الكثير من الأهمية..

فالرياضة ليست لها شروط معينة، ولا تصلح لشخص معين دون غيره؛ فالنحيف يحتاج إلى الرياضة.. والسمين أيضًا، الصغير يحتاج إلى الرياضة.. والكبير أيضًا، الرجل والمرأة، الغني والفقير..

فالرياضة لا تقف عند شخص معين، ولا تناسب شخصًا وآخر تبتعد عنه وتشعر أنه لا يناسبها ☺، إنما هي وجبة أساسية لجسم أي إنسان على وجه الأرض يسعى إلى أن يعيش بصحة جيدة؛ فهي غذاء للجسم والعقل معًا.

وأيضًا منا من لا يمارس الرياضة بسبب الكسل والخمول والشعور بالضغط وضيق الوقت في الحياة الذي لا يساعده على القيام ببعض التمارين..

«يا راجل، هو إحنا فاضيين للكلام ده؟».

وهذه تكون أصعب المراحل التي يصل فيها الإنسان إلى أن يشعر أن الرياضة شيء مكمل أو إضافي في حياته ومن دونها لا يحدث شيء؛ فهو

بذلك إنسان طبيعي عادي يستمتع بالحياة الطبيعية، إنما مع ممارسة الرياضة فبذلك يعتبر نفسه إنسانًا رياضيًا.. «يا فرحتي».

هذا فكر خاطئ تمامًا.. أكرر كلامي بأن الرياضة هي غذاء للجسم والعقل معًا؛ فمن دونها أنت قد تكون مقصرًا في حق جسدك، بل الأصح أنك تساعد في «موت جسدك»؛ لأنه بهذا الإهمال يفقد كل إمكاناته التي خلقها الله – سبحانه وتعالى – في جسد الإنسان، فإنك تعجزه عن الحركة والنشاط والقوة الذهنية والبدنية.

الله – سبحانه وتعالى – خلق لنا جسدًا يتحرك بكل جزء فيه من أكبر مفصل وعضلة إلى أصغرهما، فلم يخلق جسدنا ثابتًا للجلوس.. أو للنوم.. أو لقيادة السيارات..

فلك أن تتخيل أن لديك جهازًا في المنزل لا يُستخدم لعدة سنوات، ماذا تكون حالته إذًا؟

بالطبع تتراكم عليه أكوام من الأتربة.. وتكاد بعض الأجزاء منه تصدأ.. إلا أنك قد تُفاجأ بعدم قدرته على العمل مرة أخرى أو أنه بحاجة إلى الصيانة.. أليس هذا صحيحًا ويحدث معنا جميعًا؟!

**فلماذا تفعل أنت بنفسك هكذا؟**

**لماذا تضغط على نفسك إلى أن تحتاج إلى الصيانة؟**

**الرياضة الروتينية:**

لكي تمارس الرياضة فأنت لست في حاجة لقضاء يوم كامل أو ساعات كثيرة في صالات الجيمانيزيوم.. إنما كل ما تحتاج إليه هو إضافة

القليل من الحركة الروتينية اليومية.

بمعنى: أن تضع في خطتك اليومية وقتًا روتينيًا (أي تعتـاد عليـه) مثلـه مثـل أي شـيء تفعلـه يوميًـا، وتخـصص هـذا الوقـت لمارسـة أبـسط التمارين إن أمكن، قبل الذهاب للنوم.. أو أول شيء تفعله بعد الاستيقاظ.. قبل وجبة الغداء.. في أثناء مشاهدة التليفزيون.. بيدك أنت أن تحدد الوقت المناسب لك لتخصصه للرياضة من دون أن تفعل شيئًا آخر معه.

يقول دكتور إيهاب فكري*، الباحث في علم الإدارة، في كتابـه «4 شارع النجاح»:

إن خلاصة بعض الدراسات تفيد بأن الحد الأدنى لمارسة الرياضـة للإنسان الطبيعي البالغ هو ساعتان في الأسبوع، وذلك قد يكون بعدة أشكال، منها:

التمرين لمدة ثلث ساعة (ست مرات في الأسبوع).

التمرين لمدة نصف ساعة (أربع مرات في الأسبوع).

التمرين لمدة ساعة (مرتين في الأسبوع).

فأي هذه الطرق تناسب أسلوب حياتك؟

## الصحة الجسدية:

تعمل الرياضة على تحسين الصحة العامة والحصول علـى اللياقـة

---

*إيهاب فكري: كاتب وباحث في علم الإدارة، وخبير في مجال الشركات الدولية ومتعددة الجنسيات، دكتوراه في التسويق، ماجستير في إدارة الأعمال.

البدنية ورشاقة الجسم والشعور بالارتياح والرضا والنشاط، كما أنها تساعد بشكل كبير ومؤثر في التخلُّص من الدهون الزائدة عن طريق حرقها في أثناء التمارين.

وتُسهم الرياضة في زيادة مرونة العضلات والمفاصل، وتعمل على زيادة قدرة الرئة على التنفس وقدرة القلب على ضخ الدم. كما أن الرياضة تعتبر من الأدوات والأساليب التي تُستخدم لعلاج كثير من الأمراض.

ولا يوجد نوع معين من الرياضة تُفضَّل ممارسته، إنما هذا شيء متروك لكل واحد بحسب ما يُتاح له ويميل إليه، علمًا بأن فوائد الرياضة لا يظهر تأثيرها على الجسم في وقت قصير، لكنها تحتاج إلى فترة من الوقت قد تصل إلى ستة أسابيع من مزاولتها مع قوة الإرادة والانتظام عليها بشكل دوري.

## الصحة الذهنية:

لا تقتصر فوائد الرياضة على صحة الجسم فقط، بل إنها تساعد بشكل كبير وفعَّال في تنشيط القدرات الذهنية وقدرة الإنسان على التفكير والتركيز؛ وذلك لأن سريان الدم بالجسم يكون في مستويات جيدة، هكذا أيضًا القلب والشرايين والأوردة تعمل بقدرات عالية، ما يُحسِّن من وصول الأكسجين عبر الدم للمخ بصورة أفضل.

## الصحة النفسية:

تساعد الرياضةُ الإنسانَ على تحمُّل الصبر وشدة الإرادة؛ لأنها تدرِّب الجسم على بذل المجهود؛ فهي تنمِّي الصبر والثقة بالنفس والشعور بالارتياح النفسي نتيجة الشعور النفسي بالصحة الجيدة.

ويرى الأطباء النفسيون أن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون الاكتئاب والتوتر؛ لأنها ترفع من تقديرهم لنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم والشعور بالارتياح، وبالتالي تساعدهم على التحفُّز لتحقيق أهدافهم في الحياة.

كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية تجعل الإنسان يشعر بالارتياح والسعادة.

## الخلاصة:

أنت الوحيد القادر على أن تحافظ على جسمك، ولا تنتظر من أحد أن يقول لك ماذا تفعل؛ فعليك أن تحدد: الأكل المناسب لك، ساعات النوم المناسبة لجسمك.. كما أن عليك أن تواظب على ممارسة التمارين الرياضية التي تعطي الحياة للجسم..

فالدراسات الحديثة أثبتت أن الرياضة البدنية تؤدي إلى:

- المحافظة على الوزن.
- تعتني بذاكرة أفضل.
- التمتُّع بنوم أفضل.
- المحافظة على المفاصل.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تحكُّم أفضل في الضغوط والتوتر.
- تقليل نسبة الإصابة بالأمراض.

# الفصل الرابع:
# الحاجة إلى الملبس

«الماركات خدعة تسويقية صنعها الأذكياء لسرقة الأغنياء.. فصدَّقها الفقراء»..

وزير التجارة الفرنسي



لا يوجد أجمل من الجمال.. فما أجمل أن يظهر الإنسان جميلًا وأنيقًا في مظهره أمام الجميع..

فمن منا لا يحضر حفلات أو مناسبات أو لقاءات عمل.. وغيرها الكثير من المواقف اليومية التي يتعرض لها الإنسان وهو في احتياج مؤكد لأن يكون في مظهر جيد ولائق (لابس اللي ع الحبل)؟!

## الضرورة تحتّم:

مظهرك ولباسك أصبحا من أهم الحاجات الجسدية والاجتماعية والنفسية التي يحتاج إليها الإنسان بصورة ضرورية؛ فجسدك يحتاج إلى ستره، ومظهرك الاجتماعي يحتاج أن يكون مشرفًا، واحتياجك النفسي يُشبَع بعد الشعور بالثقة في النفس.

فهناك الكثير الذين يظهرون بهيئة أرستقراطية من حيث الشكل والملابس، هم في حاجة إلى أن يظهروا للمجتمع بشكل يليق بهم، في حين أن حياتهم الشخصية في بيوتهم لا تتوازى مع مستوى ظهورهم.

وهذا ما يؤكد ضرورة الاهتمام بالشكل والمظهر في حياة الناس بشكل عام (خصوصًا في حالة الصورة السيلفي ☺).

## من نظرة عين:

معظمنا، ومن دون أن نشعر، نأخذ انطباعات ونظرة عن الأشخاص الذين نقابلهم في حياتنا حتى لو بالصدفة من دون أن ندرك ذلك..

في خلال يومك الطبيعي وسيرك في الطريق ترى الكثير من الأشخاص

وترى كمّ الاختلافات بينهم من حيث اللباس، طريقة المشي، القامة.. كل هذه أشياء تعطيك انطباعًا بأن تصنِّف وتحكِّم عقلك في ما ترى، وتستطيع أن تكوِّن صورة مبدئية عن كل شخص تراه اعتمادًا على معتقداتك وطريقة تفكيرك، وذلك من دون أن تشعر بذلك أو لماذا صنفت هذا الشخص هكذا.

## تخيّل معنا المشهد التالي:

أنت موظف بإحدى الشركات الكبرى، ووظيفتك هي مسؤولية تعيين الموظفين الجدد.. وفي أحد الأيام، بعد أن كنت قد أعلنت عن وظيفة وحددت القادمين للمقابلة الشخصية، جاءك اثنان للتقدم إلى هذه الوظيفة:

الأول: شاب جميل.. وسيم.. أنيق.. مهندم في مظهره.. يرتدي بذلة رمادية اللون.. مع رابطة عنق مناسبة وحذاء لامع نظيف.

الثاني: شاب جميل.. وسيم.. يبدو على مظهره أنه لم يكن مستعدًا لهذه المقابلة.. يرتدى بنطلون جينز مع قميص لونه فاقع.. على حذاء يبدو عليه أثر الأتربة..

أنت كقائم بالاختيار، وعندما خرجت لتعطي كلًّا منهم استمارة ملء البيانات ورأيت هذا الاختلاف الواضح بينهما، فماذا ستفعل؟

طبعًا.. هناك هجوم عليَّ في هذا المثال؛ فمنكم من يرى أنه ليست بالمظاهر.. ومن يقول دعنا نتعرف عليهما أولًا.. وآخر يحكم على الشخص المهندم بأنه الأفضل.. وهكذا آراؤكم من دون شك..

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة..

هذا مجرد مثال لتوضيح أن هناك عنصرًا أنت لم تستطِع أن تتحكم فيه؛ فهو خارج من عقلك مباشرة، وهو الانطباع الأول الذي لا يدوم أكثر من ثلاث ثوانٍ..

المظهر الجيد مهم يا عزيزي.. فإن كنت شخصًا يشدوا لك بكل الاحترام.. أن ذكاءك فائق.. وتتمتع بأخلاق رفيعة.. وتعمل بوظيفة يحلم بها كل فتى.. ولكن لباسك يظهر بشكل غير جيد.. فلن يلاحظك أحد (زينهم بيه السلحمار).

## اعلم أن:

اهتمامك بمظهرك وطريقة لباسك ومشيتك وأسلوب كلامك إنما يعكس مدى ثقتك بنفسك، وذوقك، وطريقة تفكيرك.. وأنك شخص يهتم بنفسه وبالصورة التي يعطيها عن نفسه للآخرين..

## فكر معنا:

لماذا تشترط بعض الشركات أن يكون اليونيفورم هو «البِدَل»؟

إلى هذه النقطة نحن في اتفاق على أن الاهتمام بالمظهر واللبس هو احتياج ضروري.. وعلى الإنسان أن يسعى إلى إشباع هذه الحاجة حتى لا ينتابه شعور بالنقص والحرمان في وسط مجتمع أصبح يهتم بالمظهر في المرتبة الأولى.

## لكن.. متى نختلف؟

لو رجعنا بالتاريخ للوراء.. (منذ أيام أبينا آدم وأمنا حواء) بعد أن

أكلا من الشجرة الممنوعة، انفتحت أعينهما ليريا أنهما عاريان، فأخذا يقطعان من أوراق الأشجار حتى يسترا عوراتهما.

فلنتذكر دائمًا أن هذا هو الهدف الحقيقي من وجود احتياج للملابس (السترة).. أي هي حاجة الله زرعها فينا وليست لـ«الفشخرة».

وهنا يظهر اختلافنا.. عندما نجد أن البعض يسعى وراء التباهي لاستعراض ما عنده أمام الغير.. حتى أصبحت هذه هي الموضة السائدة والأحاديث الدارجة في مجتمعنا.. «أنا عربيتي موديل كذا».. «أنا ساعتي ماركة كذا».. «النظارة دي ماركة».. «الموبايل ده أحدث موديل».. وهكذا.. وهكذا..

**مثل الأستاذ ثروت في مسلسل «عائلة ونيس»:**

**- أنا عندي تلاتة.**

ما يكون له أثر سلبي على بعض الأشخاص ذوي الشخصية الضعيفة التي لا تمتلك ثقة في النفس على الإطلاق.. محاولةً منه أن يهرب من الواقع الذي يعيش فيه إلى عالم الأوهام.. وينفق ويبذر من احتياجاته حتى يستطيع أن يظهر بصورة تتناسب مع ما يسمعه من حوله.. غير مدرك للوضع الأسري والمستوى المادي الذي يعيش فيه.

هناك أيضًا مظاهر أخرى للتباهي:

فيظهر التباهي بوضوح عند البعض على الوجه مباشرة قبل الكلام عند شراء شيء جديد والسعي لإثارة إعجاب الآخرين.

## يا أرض اتهدي ما عليكي قدِّي:

التباهي أيضًا قد يأتي من التربية، ويزيد التباهي والتفاخر عند بعض الناس عندما يحاول الآباء تذكير أبنائهم باستمرار عن أصول عائلتهم مرة بعد أخرى وعن مكانتهم في المجتمع «بنت سلطح باشا».

فيتحول الأمر إلى الإحساس الدائم بالتميز عن الآخرين ويزداد حد التباهي حتى يصل إلى أنه يرى نفسه أفضل مِمَّن حوله، سواء في الأصل أو المستوى المادي.

**وقف رجل وسيم المنظر وأنيق الهندام أمام «سقراط»..**
**يتباهى بلباسه.. ويتفاخر بمنظره..**
**فقال له «سقراط»: تكلَّم حتى أراك!**

## تعرفوا «بيبري»؟

يعتقد البعض أن المتباهي دائمًا يكون من طبقة الأثرياء ذوي المال والنفوذ فقط، لكن في الحقيقة هناك بعض المتباهين والمزهوين بأنفسهم قد لا ينتمون إلى هذه الطبقة، بل قد يكون مستواهم المادي عاديًّا، لكن لديهم مستوى اجتماعيًّا متميزًا، أو يملكون صفات معينة كالجمال والوسامة والذكاء.

«بيبري».. شابة جميلة.. شيك جدًّا.. تعمل في شركة تصميم أزياء.. وبما أنها من أجمل البنات اللاتي يعملن في الشركة فكان لا بد أن تكون أشيك واحدة بينهن..

«بيبري» كانت تهتم بمظهرها فقط.. كل ما تحصل عليه من أموال كان مصيره شراء كل ما هو جديد وعلى الموضة.. إلى أن وصلت لدرجة أنها في أيام كثيرة لم يكُن معها حتى ما يكفي لوجبة الغداء..

غير أن زميلتها كانت تسعى إلى غيظها؛ فكانت تقوم بشراء نفس الموديلات التي ترتديها «بيبري» ولكن من أماكن مختلفة وبأسعار رخيصة جدًّا تتناسب مع إمكاناتها المادية، وفي الوقت نفسه تظهر أنيقة و«شيك» جدًّا كما تفعل «بيبري».

**التباهي نوع من أنواع الغرور**
**الذي يصيب النفس.. ويجعل صاحبها**
**معزولًا عن الحياة والناس**
**ويعيش وحده في برج عالٍ.**

**أخيرًا:**

أحب أن أوضح أن هناك رأيين مختلفين:

<u>الأول:</u> أن المظهر الخارجي للشخص غير مهم بقدر ما يهم ما بداخله.. من أخلاق وقدرات وأفكار وغيرها من الصفات الإيجابية.

<u>الرأي الثاني:</u> أن المظهر الخارجي للشخص من لباس ولغة جسد وهندام له أهمية كبيرة في علاقاتنا مع الآخرين، سواء الاجتماعية أو المهنية.

## رأي المؤلف:

حاول أن تهتم بمظهرك كما تهتم بطعامك ونومك ورياضتك.. فهي احتياج مطلوب.. وأول شيء يراه الآخرون قبل أن يتعرفوا عليك، أو يعرفوا من أنت إن كنت ذكيًّا، مثقفًا، غنيًّا، فقيرًا.. هو مظهرك الخارجي، وهذا لا يعني أن المظهر هو الذي يعبِّر عن شخصيتك، لكن من الطبيعي أن يكون الشخص مهتمًّا بنظافته ومظهره حتى لا ينفر منه الآخرون.

ولكن، أن تظهر بمظهر جيد ولائق لا يعني أن ترتدي أغلى الماركات والملابس الموجودة في السوق؛ فليس ثمن الملابس هو الأناقة وحسن المظهر، إنما الذي يُحدث الفارق هو ذوقك في حُسن اختيار الملابس وتنسيق الألوان وأنك تهتم بأن يكون مظهرك حسنًا ويليق بك أينما تكون..

> «أنت مَن تعطي قيمة للأشياء..
> وليست قيمتك في الأشياء».

# الفصل الخامس: +12
# الحاجة إلى الجنس الآخر

«نحن نولد مرتين، الأولى من أجل النوع، والثانية من أجل الجنس».

**الكاتب الفرنسي**

**جان جاك روسو**

كاتب وأديب وفيلسوف وعالم نبات ، يعد من أهم كتاب عصر التنوير، وهي فترة من التاريخ الأوروبي.



«يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا».

(سورة الحجرات: 13)

خلق الله الإنسان ذكرًا وأنثى، فهل سألت نفسك قبل ذلك: لماذا خلق الله الإنسان هكذا ذكرًا وأنثى؟

إن الأنوثة تصنع شركة ووحدة مع الذكورة.. وفي هذا التكامل تمتلئ الحياة بالبهجة؛ إذ يرى الرجل في امرأته ما لا يجده في نفسه.. فلا تكون البشرية نسخة واحدة متكررة من آدم.. بل يكون هناك الرجل وتكون هناك المرأة.. إن آدم شعر بفائدة خلق حواء له (وأنها توافقه كل الموافقة، وهو يتوافق معها كل الموافقة)، ولاحظ أن بعض ما ينقصه كان موجودًا في رفيقته حواء، وبعض ما ينقصها هى قد أحرزه في كيانه..

فقد قسَّم الله بينهما المواهب.

وهكذا يكمل الواحد الآخر.. وفي وحدتهما تجتمع ثروة بشرية كاملة ومنسجمة..

ومن ضمن الاختلافات التي تميَّز بها كل جنس عن الآخر: نجد أن جسم الرجل يختلف عن جسم المرأة في تركيبه وبعض أعضائه.. ولهذا يقبل الرجل عمومًا على الأعمال الخشنة التى تحتاج إلى مجهود عضلى.. بينما المرأة يتفق تكوينها عمومًا مع المهام الهادئة والحنون.. مع مراعاة اختلاف بعض الحالات..

وهكذا إذ يجتمع الحنو مع الشدة، والبأس مع الرقة، يحدث الانسجام المذهل في الحياة البشرية..

## احتياج طبيعي:

الغريزة، أو الاحتياج الجنسي، من أقوى غرائز الإنسان وأعمقها.. وإن لم تُشبع فسوف تظهر بصورة عكسية على الإنسان في كثير من الاضطرابات والقلق وتتحول حياته إلى شيء من المشقة إن لم يستطِع أن يسيطر على رغباته..

لذلك فإن الزواج هو الوسيلة الطبيعية لإشباع هذه الغريزة؛ حيث يهدأ الجسم ويبتعد عن التوتر والقلق ويبدأ في استعادة توازنه..

والحقيقة أن هذه الرغبة هي أمر فطري خلقنا الله به؛ فمن حق الرجل والمرأة أن يحصلا على قدر من المتعة الجسدية التي خُلقا عليها.. وكم هو شيء مهم وجود علاقة جسدية يتمتع بها الإنسان..

لكن متى يتم التصرف في هذه الغريزة؟ وكيف؟

هناك مدرستان في طريقة التربية الجنسية وكيفية إيصال المعلومات للأطفال أو الراشدين..

**المدرسة الأولى**: يظن البعض أنه لا داعي للتحدث مع الأطفال في مثل هذه الأمور؛ لأنك توضح لهم أشياء لم يكونوا مهيئين لها، وأنه لا جدوى من إخبارهم بها.. معتقدين أن الأطفال سيتعلمون كل شيء من الحياة.. وكل الأشياء تأتي في وقتها..

**المدرسة الثانية**: تؤيد دعم الأطفال بمعلومات معينة عن أشياء تتعلق بالجنس.. باستخدام أسلوب بسيط وعلمي.. مع احتياطات المعتقدات الاجتماعية والأخلاقية حول هذا الموضوع..

بالنسبة للمدرسة الأولى فهي تمشي وراء اعتقاد أن الحاجة الجنسية حاجة فطرية، مثلها مثل الطعام والنوم.. كالطفل في أيامه الأولى يعتمد على لبن أمه.. ومع مرور الوقت ونمو الطفل يبدأ في التعرف على طرق الأكل المناسبة وأنواع الأكل.. هكذا يتعاملون مع الحاجة الجنسية باعتبار أنها شيء تزداد المعرفة به بالفطرة مع النمو..

لكن في السنوات الأخيرة، أثبتت الدراسات أنه من الصعب تجاهل هذه الأمور والاعتماد على النمو الفطري؛ نتيجة لاختلاف المعتقدات ومتطلبات المجتمع.. هذا الأمر الذي أكَّد الاعتماد على المدرسة الثانية في دور المربي في توضيح الحقائق..

كما أن الأبحاث، التي قامت بها منظمة اليونيسكو عام 2007م، أوضحت أن التربية الجنسية تؤدِّي إلى تأخير ظهور السلوك الجنسي عند الأطفال واتسامه بمزيد من المسؤولية على عكس المتوقَّع..

دعونا نتفق أن هناك بعض الأساسيات التي يجب أن نتفق عليها؛ فالبلوغ الجنسي ليس فقط بلوغاً جسميًّا فقط.. لكن هناك نموًّا عقليًّا ونفسيًّا، يمكن أن يأخذ سنوات عدة حتى يكتمل النضج العقلي والعاطفي والاجتماعي والروحي.

## الصحة الجنسية:

هي حالة من السعادة الجسدية والعقلية والاجتماعية ذات العلاقة الجسدية.. إنها منهج خاص بالعلاقة الجسدية يتسم بالإيجابية والاحترام، بالإضافة إلى الحصول على المتعة..

## الجهل بالشيء:

تغيَّرت المفاهيم الجنسية عند فئة كبيرة من الشباب، ذكورًا وإناثًا، وانحرفت عن المسار الطبيعي؛ وذلك بسبب التغيرات التي تحدث في المجتمع باستمرار.. ومنها أيضًا التقاليد القديمة حول أن الكلام في هذه الأمور يُعتبر خدشًا للحياء (اختشي يا واد.. اسكتي يا بنت).. ومن الأسباب الرئيسية أيضًا: جهل الآباء عن المعلومات المهمة التي يجب عليهم توصيلها لأبنائهم في مرحلة مبكرة..

وبالتالي، يلجأ الشباب إلى البحث عن المعلومات بطرق غير صحيحة، مثل: الحديث مع الأصدقاء الذين ليس لديهم علم.. وأيضًا القصص الخيالية والبحث عن طريق الإنترنت..

بالإضافة إلى المناهج التعليمية الفقيرة التي تقوم بتعليم العلوم التناسلية والجنسية بشيء من الخجل، وكأنهم يتكلمون عن تعاليم إباحية.. ومع الأخذ في الاعتبار نوعية المدرسين والمدرسات الذين يتحاشون التحدث في هذه الجزئية..

في المقابل، لا يجد الشاب أو الشابة من يوجهه ويعرف الصواب من

الخطأ.. فيلجأ البعض إلى الأفلام الجنسية الإباحية التي تعمل على تهويل الأفعال وتحريف الأفكار والتصرفات.. كما أنها تحثُّ على أمور بعيدة كل البعد عن الشرع والعرف.. وما لها من تأثير سلبي في تغيير نظرة الشاب والفتاة بعضهما لبعض..

## البنت زي الولد:

«البنت زي الولد ماهيش كمالة عدد» – الكلمات التي أبدعت في غنائها الفنانة العظيمة سعاد حسني، رحمة الله عليها.. تربَّينا على نغمات هذه الأغنية ولم يكُن في مخيلتنا أن مجرد كلمات أغنية بريئة للأطفال سوف تتحوَّل في يوم من الأيام إلى أسئلة غامضة تدور في ذهن أطفالنا..

يبدأ احمرار وجه الأم أو تظهر علامات خجل الأب حين يسمع أحدهما كلمات أطفالهما: «بابا.. لماذا يختلف جسدي عن جسد أختي؟».. أو «ماما.. لماذا لا أستحم مع أخي؟».

في هذه اللحظة العصيبة، نجد أن الأب يرد ردًّا قاتلًا ليصاب الطفل بفترة انبهار عظيمة لم يشعر بها من قبل «طبعًا يا حبيبي عشان انت ولد وهي بنت» O: O: ..

الإجابة التي تحيِّر العالم.. حتى الطفل نفسه منذ الصغر يسمع الأغنية بأن البنت مثل الولد.. فما الذي تغير حين كبر ليصطدم بشيء آخر؟!

لذلك فعلى الأهالي أن يكونوا مستعدين لمثل هذه الأسئلة وغيرها،

التي تتعمق مع مرور الوقت.. عليهم الدراسة والقراءة والاطلاع للتعلُّم كيف يمكن التعامل في مثل هذه الأمور بطريقة علمية.. مع العلم أنه لا توجد سن أو مرحلة عمرية تبدأ بها؛ لأن كل طفل وله تكوينه وسرعة استجابة؛ لذلك فعلينا أن نكون حريصين ومستعدين..

## ماشيين بالعكس:

يعتقد البعض أن الثقافة الجنسية ما هي إلا حوارات إباحية.. عن التعاليم البيولوجية بطريقة علمية.. وأنها تهدف إلى تعليم الفرد كيفية ممارسة الجنس.. فيرفضها الكثيرون قبل حتى أن يتعرفوا ويدرسوا.. على اعتبار أنها وسيلة مساعدة على الانحراف.. فهذا الفكر هو بداية الطريق إلى التعامل مع هذه الثقافة بنوع من التكتيم وعدم التعمق فيه.. ظنًّا أنها أسلوب أكثر أمانًا لاستقامة الشباب وإبعادهم عن الانحراف..

لكن الحقيقة أن الرياح تأتي بما لا تشتهي السفن؛ فقد انقلب الأمر على صاحبه.. ووجدنا أن المجتمعات العربية التي حرصت على الحفاظ على شبابها (بأسلوب الحرمان) بدأ يزداد فيها طريق الانحراف نتيجة البحث عن هذه الثقافة.

## التثقيف ثم التثقيف ثم التثقيف:

علينا أن نعترف نحن، كمجتمعات عربية، أننا نواجه مشكلة الثقافة الجنسية؛ فإن إدراكنا لوجود مشكلة هو بداية الطريق للعمل على حلها.. في حين أن تجاهلها يمكن أن يؤدي إلى تفاقمها؛ فكثيرًا ما نسمع

الحديث عن الجنس وأن الحل في إغلاق المواقع الإباحية.. ولم نلجأ إلى حل المشكلة من جذرها، وهو العمل على نشر الثقافة بدلاً من الهروب منها وتهويل الموضوع بصورة من التخويف والتهديد.. الأمر الذي وصل بنا إلى أن الحياة الجنسية عبارة عن خرافات وشعوذة وأشياء غير معقولة..

إن الحاجة للتثقيف الجنسي، خاصة في سن مبكرة للأطفال وللشباب في سن البلوغ، ضرورة حتمية وملحّة لتمهيد الأبناء لاستقبال مرحلة المراهقة بنفسٍ متوازنة.. لكثرة المتغيرات بهذه المرحلة، من نفسية وجنسية وفسيولوجية، وكذلك مظهرية..

**فالذكر**، في معظم الكائنات الحية، يتمتع بغريزة جنسية أقوى.. وهذا على عكس الأنثى التي تعتبر غريزتها أقل من الرجل.. والزوجة المحبة المتجاوبة جنسيًا مع زوجها يمكن أن تكون معينة كبيرة له لتحقيق الإشباع الجنسي له والتغلب على كل الإغراءات التي يمكن أن تصرف قلبه وفكره عنها..

مع العلم أن هذا الإشباع للرجل يزيد من محبته للأنثى.. وهذه المحبة لا يمكن أن تنشأ ما دامت علاقتهما الجنسية غير مشبعة..

**الأنثى**: يجب على الرجل أن يشبع أنوثتها ويطمئنها من ناحية حبه لها؛ فهذا احتياج أساسي للمرأة أكثر منه عمقًا عند الرجل.. فلو أدرك الرجال أهمية هذا الاحتياج لاستمتعوا بالجلوس مع المرأة أكثر وقت ممكن.. مع العلم أن المرأة لا تهب حبها وأنوثتها لرجل لا يشبع لها

احتياجها الأنثوي..

إن كلًّا من الرجل والمـرأة لـه احتياجـات جنـسية ينبغـي أن تُـشبَع بالطرق الصحيحة.. وبالتالي فكل شريك لـيس مـن حقـه أن يـرفض إشـباع احتياج شريكه جنسيًّا..

وعنـدما يتـزوَّج الإنـسان فهـو يهـب شـريكه حـق التمتـع معـه وإسعاده..

# الفصل السادس:
# محتاجين أمان

«الدنيا لسَّة فيها أمان»..
دعوات الست الحاجة



«أشرف»، مدير العلاقات العامة في إحدى الشركات، نظرًا لكفاءته وحماسه وحبه للعمل، رشَّحه صاحب الشركة للعمل في فرع الشركة خارج مصر..

بدأ «أشرف» في إعداد مستلزماته للسفر وتجهيز الشنط. متجهًا إلى المدينة التي لا يعلم عنها شيئًا.. وكل اتكاله على الله..

وصل «أشرف» إلى الفندق المحجوز، استراح من السفر في حجرته.. تناول وجبة الغداء.. ثم فكر بعد ذلك أن يخرج من الفندق ليتجول داخل المدينة ليتعرف عليها ويستكشفها..

خرج «أشرف» من باب الفندق، لكنه لم يتوقَّع أن تتغير مشاعره بهذه السرعة.. وقف «أشرف» مكانه كالمسمار.. ينظر إلى الناس في استغراب..

ما هذا؟ ماذا يحدث؟ مَن هؤلاء؟

وجد «أشرف» أناسًا غريبين في اللون والشكل والكلام.. الناس يمشون من حوله وهو لا يعرف أحدًا.. تذكَّر «أشرف» في هذه اللحظة عندما ينزل من باب العمارة التي يسكن بها.. وهو ينادي بالصباح على جميع من حوله: عم عبد الله البقال.. محمود المكوجي.. هاني الصبي في القهوة.. أين هؤلاء؟!

رجع «أشرف» من الذكريات وشعر بشعور لم يحدث له من قبل..

إنه في حالة عدم اطمئنان.. أين الأمان في وسط هذا كله؟

## الأمان..

الأمان يا سادة.. هو قاعدة أي مجتمع.. هو أساس أي بيئة.. الأمان هو كلمة السر..

كما رأينا في قصة «أشرف» عندما وجد نفسه وحيدًا تغيَّرت مشاعره (خوف.. قلق.. توتر.. عدم راحة) كل هذه المشاعر تظهر بمجرد اختفاء عنصر الأمان.. فما الأمان الذي يغيِّر من مشاعر الإنسان في لحظة؟

### الأمان عند «ماسلو»:

هو الشعور بالأمن والحماية القانونية والنظام والاستقرار وتجنُّب الألم والتحرر من الخوف والقلق والاعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق المتطلبات الحيوية.

### الأمان عند «أدلر»:

هو الوضعية التي يكون فيها الفرد آمنًا متحررًا من التهديد والخطر في الحياة، بالشكل الذي يُمكِّنه من الوجود بوضعية قوية من دون وجود تحديات.

> **الأمان هو: شعور الإنسان باستقرار داخلي يُبعده عن الخوف والقلق.**
> **نادر نصري**

**يؤكد «كارلروجرز»، في نظريته**، أن الأمن النفسي هو حاجة الفرد إلى الشعور بأنه محبوب ومقبول اجتماعيًّا، وتكمن جذور هذه

الحاجة في أعماق حياتنا.

كل إنسان يستطيع أن يُعرِّف معنى الأمان كما يشعر به من داخله.. هناك من يرى أن الأمان لا يتحقق إلا بالله - سبحانه وتعالى - ومما لا شك فيه أن أي إنسان مؤمن يكون لديه الشعور نفسه، وهذه أعلى درجة للإحساس بالأمان والثقة في الله والاطمئنان.

«ده ربنا هو اللي بيرزق.. وهو اللي بيبارك».

الشعور بالأمان من أهم مراحل الإشباع لدى الإنسان؛ فبعد الأمان يستطيع الإنسان أن ينطلق ويعيش حياته بحرية ويحقق كل ما يحلم به.. يستطيع الإنسان أن يعيش سعيدًا.. سويًا.. متزنًا..

- من دون الأمان، يدخل الإنسان في مرحلة خوف لا تنتهي.. عندما يعود إلى بيته ويستعد للنوم تجده يغلق الأبواب بستة «ترابيس» ويحصِّن الشبابيك بالخشب والمسامير.. بسبب إحساسه أنه من السهل أن يقتحم منزله أحد.

- من دون الأمان، يدخل الإنسان في دوامة لا يخرج منها (بيحبني.. ما بيحبنيش)..

- من دون الأمان، لا يشعر الزوجان بالارتياح في المعيشة مع بعضهما.. (يا ترى عرف كام واحدة قابلي؟ ممكن يكون بيخوني؟).

ضربات قلبه والعرق ينسال على جبينه ويبدأ يتمتم: «خير اللهم اجعله خير».

تتعدد أنواع الأمان وتختلف من شخص لآخر؛ فلكل واحد منا نوع معين من الأمان يحتاج إليه في مختلف مراحل حياته، ويبحث عنه ويشعر أن حياته بها شيء غير مكتمل في حالة فقدان هذا النوع.

## كله في الأمان.

## الأمان الأسري:

بداية الإحساس بالأمان تنطلق مع أول صرخة للطفل في لحظة خروجه من رحم أمه.. وتجد أن الدكتور يأخذ الطفل إلى حضن أمه فيسكت عن البكاء.. وحين يبتعد مرة أخرى يصرخ من جديد.. هذا لوجود عنصر الأمان الذي يقترب منه؛ لأنه لا يعرف في العالم شيئًا سوى ضربات قلب أمه..

تليها مرحلة الطفولة؛ فالطفل الآمن هو الذي يحصل على الحب والرعاية والدفء العاطفي، وهو الذي يشعر بحماية مَن يحيطون به.. فيرى بيئته الأسرية بيئة آمنة، وفي الغالب يستمر معه هذا الشعور في البيئة الاجتماعية ويجدها بيئة مشبعة لحاجاته، يرى في الناس الحب والخير ويتعاون معهم ويُثني عليهم بالتقدير.. وتقبله للآخرين ينعكس على تقبله لذاته؛ لأن هناك علاقة إيجابية بين تقبل الذات وتقبل الآخرين..

ومن الناحية العكسية، فالطفل غير الآمن هو الذي يشعر بالإهمال

والنقص العاطفي.. أي: أنه لا يشعر بحماية مَن حوله، كما أنـه يميـل إلى الشعور ببيئـة مليئـة بالمخـاطر والمخـاوف فتتولـد لديـه بالتـدرج الأنانيـة والخوف وتوتر علاقته بالمستقبل فيفقد الشعور بالأمن النفسي ويرى الناس أشرارًا ولا يوجد أحد محل ثقة.

هذه هي بذرة الأمان في مرحلـة الطفولـة، إن لم يـتم الاعتنـاء بهـا فسوف تذبل وتموت.. بل وبالأكثر أن هذه البذرة معرضة أيضًا لإفـساد مَـن حولها..

الأمن بالنسبة للطفل هو أساس شعوره بالقيمـة والكفـاءة والإنجـاز والمثابرة ومواجهـة الضغوط.. (وزوِّد انت كمان اللي تحبه وشايف إنـه مهـم بالنسبة للطفل).. إلى أن يكـبر الطفـل ويـدخل إلى المجتمـع.. فبعـد نجـاح مرحلة الطفولة في إشباع الطفل من الأمان، يستطيع أن يتعامل مع المجتمـع بكل ثقة وراحة وتقبل للآخرين..

يستطيع أن يُنشئ علاقات، أصـدقاء وزمـلاء في المدرسـة وزمـلاء في العمل.. حتى يستطيع أن يجد الـشخص الـذي يقـول لـه: «فيـك مـن يكـتم السر؟».. ويسمع الرد: «سرك في بيييير».

ثم ينتقـل الأمـان تـدريجيًا مـع الطفـل إلى مرحلـة الـشباب ومنهـا للدخول في...

## الأمان في الحب:

«هو شعور الشخص بالاطمئنان بأن من يحبه لا يتركه يومًا».

لا يوجد كلام يمكن أن يُقال بعد ذلك.. وبما أن الإنسان وصل لمرحلة إنه «حَب واتْحَبّ» ووصل للشخص اللي واثـق إنـه لا يـستغني عنـه أبـدًا.. نقدر ننتقل للمرحلة التالية..

## الأمان في الزواج:

> «وانت بتدوَّر على نُصك التاني إوعى تختار النص اللي عايز تعيش معاه.. اختار اللي ما تقدرش تعيش من غيره».
> الفنان محمد صبحي

## الأمان في العمل:

يعمل الإنسان ويكد ويجتهد من أجل الحصول على الأموال التي تساعده في المعيشة وتأمين المستقبل وتلبية باقي احتياجاته..

فكيف يعمل الإنسان في بيئة لا يشعر فيها بالأمان والاطمئنان؟

هناك نوعان من الأمان في العمل: نفسي وجسدي..

عندما يشعر الإنسان بالأمان في العمل فإنه يتحمَّل اسم تعمل في مكان مستقر وشركة كبيرة واسم تجاري كبير.. لها مشاريع وأرباح مثمرة.. يشعر فيها بالاستقرار.. يعمل في مكان يخاف ويحافظ عليه.. لا يشعر بالغدر..

يشعر الإنسان أن هناك قانونًا في الشركة يعمل على حمايته.. والحفاظ على حقوقه..

وللأمان الجسدي أهمية كبيرة في مكان العمل.. يجده الإنسان عندما يعمل في بيئة تحافظ على قواعد السلامة المهنية وتعليمات الأمن..

وجود هذه النوعية من الأمان في بيئة العمل يعمل على استقرار العاملين وولائهم وانتمائهم للشركة، الأمر الذي بدوره يعمل على تقليل نسبة ترك العمل وبالتالي تقليل نسبة البطالة..

كما أن الأمان يُشعر الإنسان بإشباع الحاجات النفسية لديه، ما يؤثّر على الإنجاز وزيادة نسبة الابتكار التي يفتقدها العاملون في بيئة غير آمنة؛ لأن الأمان يعمل على زيادة الدافع لدى الفرد الذي يجعله يسلك السلوك الإيجابي ويشعر بالتفاؤل والرضا..

وقد أثبتت دراسات أن الشعور بالقلق الناتج عن فقدان العمل يترك آثارًا سلبية على صحة الفرد تعادل الأذى الذي تسببه أمراض ارتفاع ضغط الدم أو التدخين.. فإن التوتر الناتج عن فقدان الأمن الوظيفي يمكن أن يكون مميتًا ويسبب حالات مرضية قد تقصر العمر..

في ظل وجود بيئة غير مشبعة بالأمان الوظيفي، فإن أفكار وطاقة الموظفين تكون متجهة في اتجاه سلبي، ما يؤثر على إنتاجية العمل:

- ارتفاع درجة الإخلاص في العمل.
- لا يتحقق تفاني الموظف في أدائه.
- يتجه الموظف في البحث عن جهات أخرى للعمل تُشبع احتياجاته.

ظهر في السنوات الأخيرة نوع جديد من عدم الأمان الوظيفي يُطلَق عليه عملية «التسريح»، بسبب سوء الأحوال الاقتصادية في البلاد وتعسُّر بعض الشركات في الأرباح، فكان الحل بالنسبة لهم هو تصفية العمالة في الشركات الكبرى، وتقليل عدد العاملين كان حلًّا بالنسبة لهم في تقليل المصروفات..

صديقي القارئ.. صديقتي القارئة..

هل فكرت من قبل ماذا يحدث لك في مثل هذا الموقف، إن لم تكن قد جرَّبته من قبل؟

لي صديق كان يعمل في إحدى الشركات المصرية الكبرى.. وفي ظل ظروف لا يعلمها أحد حدث خلاف بين الشركاء.. فاضطر كل منهم أن يعيد حساباته..

غير أن هذه الحسبة كانت على حساب الموظفين؛ حيث قام أحد الشركاء بجمع أسماء جميع العاملين بالشركة وقام بعملية الحذف العشوائي..

هل تدرك كم المأساة؟! في أثناء ساعات العمل وكل موظف يقوم بعمله كانت تصل إليهم رسالة شكر على الفترة التي قضوها في الشركة.. وأنهم من تلك اللحظة انتهت خدمتهم.. وأن مستحقاتهم سوف تُصرف في مواعيدها.. تا.. تا.. تاتا...

يالها من مفاجأة صعبة ولحظة غريبة مر بها الكثير.. وآخرون

ينتظرون (يمكن الدور على...).

دعونا نفكر في أنفسنا.. ما يهمني يا صديقي من هذه القصة السابقة هو أنت.. نعم أنت.. فإن لم يوجد أمان وظيفي في المكان الذي تعمل فيه.. فهل فكرت في موقفك؟

هل أنت مِن الذين سيصلهم رسالة الوداع ☹، أم لا يصيبك شيء ولا تهتز شعرة منك؟

**دعني أقُل لك حقيقة..** لا أحد يستطيع أن يقطع رزق أحد؛ لأن الأرزاق بيد الله.. هذه أول حقيقة..

أما الثانية فهي أنك أنت الوحيد الذي بيدك أن تقطع برزقك.. أنت الذي تختار أن تكون في المقعد الاحتياطي أم في التشكيل الأساسي.. هل هم في استغناء عنك في أي وقت أم أنك لا غنى عنك..

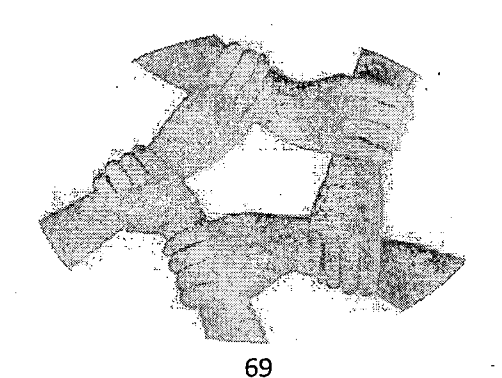
أنت من يحقق الأمان لنفسك بتطوير نفسك باستمرار ورفع الكفاءة وزيادة النتائج التي تقدمها للآخرين.. اعمل على نفسك بقدر المستطاع.. عندما تجعل نفسك مشهورًا بأنك واحد من أفضل الأشخاص بمجالك، فإنك ستكون مطلوبًا باستمرار ولستَ في حاجة إلى أن تبحث عمّا هو أفضل.. بل قد يتصارع عليك أصحاب الأعمال للاستفادة من مواهبك وخبراتك ومعرفتك.

اعلم أن النجاح ليس للمحظوظين، عليك أن تكون مستعدًا للعمل الجاد.. وتعمل بكل كفاءة وإتقان وإنجاز العمل عالي القيمة.. وعلى هذا الأساس فإن المجتهد في عمله سيقدَّر ويُحترَم.

# الباب الثاني: الاحتياجات النفسية

# الفصل السابع:
# الحاجة إلى الآخرين

«من يبحث عن صديق بلا عيب..
يبقَ بلا صديق».
مثل تركي



من أهم ما في حياة الإنسان: علاقاته بمن حوله التي تدعمه بالحب والأمان والسعادة.. فهل الإنسان في احتياج أساسي للعلاقات، أم هناك من هو قادر أن يعيش وحيدًا مغتربًا في العالم ظنًّا منه أن هذه هي السعادة؟

«ابعد عن الشر وغنيله».

يعتقد البعض أن العلاقات مع الناس، سواء أكانوا في صورة أصدقاء أم جيران أم زملاء في الدراسة أو العمل.. وغيرها الكثير من أشكال العلاقات مع الآخرين – يعتقد أن لها تأثيرًا سلبيًا أكثر منه إيجابيًّا، اعتمادًا على مبدأ أن الصداقات تجلب الكثير من المشكلات، فيفضل الابتعاد عن كل الناس، والحل هو أن يغلق الباب على نفسهِ لا يعرف أحدًا ولا يعرفه أحد، حتى يضمن أن يعيش في هدوء وسلام بعيدًا عن الخلافات والصراعات التي تنشأ بسبب الأحاديث.

لكن دعنا نتساءل:

- لِمَ خلقنا الله ذكرًا وأنثى؟
- لِمَ خلق التكاثر؟
- لِمَ تعددت الأجناس؟
- لِمَ تعددت أنواع الشخصيات؟

يتميَّز كل إنسان منا بشكل ولون وطباع وصفات وأخلاق ومهارات.. كل منا له ما يميزه عن غيره، والهدف الأساسي من هذا التميز هو الشعور

الدائم باحتياجنا لبعض.. فلا يوجد شخص يعرف أن يعمل في كل الحرف؛ فالميكـانيكي لا يعمـل في النجـارة.. والنجـار لا يعمـل في الكهربـاء.. والكهربـائي لا يعمـل في الـسباكة.. وهكـذا تجـد أن المحاسـب لا يعمـل مهندسًا.. والمهندس لا يعمل طبيبًا.. والطبيب لا يعمل محاميًا.. فلينظر كل منا عن يمينه ويساره ليعرف أنـه في المنتـصف ويحتـاج أن يعمـل مـع كـلا الطرفين..

**«حسام»..**

كان سـهران كمـا هـو معتـاد يمـارس نـشاطه اليـومي أمـام جهـاز الكمبيوتر الخاص به.. وعن يسار المكتب «شوب الميلك شيك» العاشـق لـه.. وهو يلعب «يننج إليفين» في حمـاس شـديد والنتيجـة حتـى الآن لا تـزال «واحد: صفر» لصالحه..

لكن بما أن الرياح تأتي بما لا تشتهي السفن، جـاء القـدر الـذي لا يخطر بباله.. ومن دون أي مسببات؛ إذ فجأة... انقطع النووووووور..

صاح «حسام» في فزعه.. وقفز من على الكرسي.. بسبب ما حدث له بعد أن كان متقدمًا على الفريق المنافس..

ظل «حسام» جالسًا على السرير ساعة كاملة إلى أن يأتي النـور مـرة أخرى.. فنط طائرًا إلى الكرسي لكي يعيد الماتش الذي فقده.. وللمرة الثانيـة يحدث ما لا يتوقعه.. الجهاز لا يعمل.. لا يعمل.. ماذا أفعل؟ ماذا أفعل؟

وقت صعب يمر به «حسام».. يشعر بالضيق والتوتر.. باظت الليلة..

إلا أن ذرة أمل ظهرت أمامه.. آآآآآآآه.. تذكر «حسام» صديقه وجاره «عبد المنعم» الذي يسكن في الشقة التي أمامه..

ييييييييياااه يا «عبد المنعم»..

«عبد المنعم» مهندس كمبيوتر.. صديق «حسام» منذ الطفولة ويسكن أمامه.. احتاج «حسام» إلى مساعدة «عبد المنعم» عندما وقع في مشكلة ليست من اختصاصه ولكن لها الحل عند شخص آخر؛ لذلك لجأ إليه ليساعده..

هذا ما فعله «حسام» كما يفعل الكثير منا عندما يقع في نفس المشكلة.. ماذا تفعل عندما يحدث عطل في جهاز الكمبيوتر الخاص بك؟ ماذا تفعل إذا حدث عطل بالكهرباء.. بالسيارة.. بالمكواة.. بالثلاجة.. بالسباكة؟.. أشياء كثيرة نتعرَّض لها يوميًا ولا يوجد حتى الآن الشخص الخارق الذي يكون قادرًا على معالجة كل هذه المشكلات من دون الاحتياج للمساعدة..

من الطبيعي أن يهتم الإنسان بنفسه.. ولكن إلى أي حد؟! مهما كانت نسبة اهتمامك بنفسك فإنها تنتهي عند حد معين من الإشباع.. وبعدها تدرك أنه عليك بالاهتمام بمن هم حولك..

فالجميع منا يعيش حياة اجتماعية – شئت أم أبيت (ما انت أصلًا عايش في مجتمع) – وذلك مع اختلاف صور الحياة الاجتماعية: الأسرة..

المدرسة.. العمل.. الأصدقاء.. النادي.. الجيران.. المنطقة.. المدينة... كلها دائرة اجتماعيات..

ومع كل هذه الاجتماعيات التي نعيش فيها، نجد أنفسنا في بعض الحالات غير اجتماعيين.. هل تعلم لماذا؟

## بتعرف تسوق؟

هل تعرف فن قيادة السيارات؟

إذا كان نعم، فهل تتذكر أول تعارف بينك وبين السيارة كيف كان ☺☺ ؟

«متوتر.. مرتبك.. العرق يتصبب من جبينك.. يداك ورجلاك ترتعش.. لا تعرف أين تنظر.. للأمام.. لا لا للخلف.. لا لا للجانبين.. رجلك تتحرك على أي دواسة...».

بالتأكيد كل منا شعر بهذا الموقف في أول تعارف.. إلى أن تصل لمرحلة التعلم ثم الممارسة ثم التعود إلى أن أصبحت القيادة مهارة تمارسها من دون إدراك..

من هذا المنطلق، نستطيع أن نتكلم عن «مهارة التعامل مع الآخرين».. بل في بعض الأحيان يُقال «فن التعامل».. «فن التواصل».. «فن الكلام».. فلكي تتمكن من استخدام تلك المهارة، عليك أن تتعلم ثم تمارس إلى أن تتعود عليها وتصبح جزءًا من أسلوب حياتك.

## فكيف نبدأ؟

## أنا من أكون؟

لكي تتعلم جيدًا مهارات التعامل من الناس وأفضل الطرق للحفاظ على العلاقات، عليك أولًا أن تعرف نفسك جيدًا حتى تعرف وتتعلم الطرق التي تستطيع استخدامها لكي تفوز بعلاقات ناجحة..

ترى في كل مجموعة أن هناك واحدًا أو أكثر لا ينسجم مع بقية الأفراد، مثل فتاه انطوت على نفسها ولم ترغب في مشاركة زملائها في أي نشاط بعد المدرسة أو بعد ساعات العمل، وهناك شاب مشاغب يثير المشكلات والقلق وسط المجموعة، ما يجعلهم يتجنبونه، وآخر خفيف الظل ومرح في نظر نفسه ويظن أنه يسعد الآخرين، لكنه في الحقيقة يسبب الحرج والغيظ لأغلبهم..

## وأنت كيف ترى نفسك ويراك الآخرون؟

إذا أردت أن تحقق نجاحًا في حياتك وأن تعرف نفسك على حقيقتها، وأن تكون موضع إعجاب من الآخرين وتفوز بمحبتهم والتعامل معهم، فعليك أن تغيِّر من شخصيتك، وإن أردت أن تصل إلى هدفك في علاقات ناجحة مع من حولك فعليك أن تعلم هذه الأشياء:.

- الطبيعة الإنسانية بشكل عام.

- تدرس نفسك دراسة عميقة، ونواحي شخصيتك التي تجعلك أكثر قبولًا ونجاحًا.

- الصبر والأناة والمثابرة في عملية التغيير.

- داوِم على ممارسة التمارين على التغييرات التي تريد أن تُحدثها في شخصيتك.

عليك أن تسأل نفسك جيدًا أهم ثلاثة أسئلة لكي تعرف نفسك جيدًا:

## من أنا؟

بمَ أصف ذاتي لو طلب أحدٌ مني ذلك؟ هل أنا الطالب المجتهد، أم أنا طبيب المستقبل، أم أنا لست سوى فتى فاشل أو فتاة تائهة؟

هذا التعريف مهم جدًّا أيًّا ما كان اتجاهه سلبيًّا أو إيجابيًّا؛ لأنه بالإمكان تغييره.

## ثم.. ماذا أريد من الحياة؟

هل أريد مالًا، أم وظيفة، أم لا شيء، أم لا أعرف؟

هل أريد زوجة جميلة، أم أريد زوجًا غنيًّا؟

هل أريد أن أكون ناجحة في حياتي متفوقة مميزة؟ هل أريد أن أكون رجلًا عظيمًا؟

تختلف الإجابات والبعض لا يرى الجواب.

## ثم.. ماذا أفعل في حياتي؟ ما الذي قدمته؟

هل حياتي مُجدية؟ هل أمارس كل الطقوس التي أريدها فحسب، أم هناك اعتبارات اجتماعية ودينية لتصرفاتي؟

هل أنا جاد في دراستي، عملي، علاقاتي.. أم أن الأمور تسير مع الرّيح أينما هبّت تأخذني معها؟

أهم 3 أسئلة لتحديد هوية شخصيّتك، لترى بعد ذلك هل تُعجبك أم ترغب في تغييرها.

إن الإجابة عن السؤال الأول توضّح لك الكثير من الأشياء، توضح أي طريق سوف تسلك، وماذا تريد أن تفعل في حياتك.

فعندما يقول أحدهم: أريد أن أكون صحفي المستقبل، فهذا سيحل لغز السؤالين التاليين، سيعرف أن هدفه هو الصحافة، وأن الطريق لها هو دراستها وتطبيقها في عمله.

قبل أن تبحث عن «كيف أكون شخصية جذابة أو ساحرة، أو كيف أجذب الآخرين إليّ» ابحث عن ذاتك، اعرف من تكون، من أنت، ماذا تريد، ماذا قدّمت في حياتك.

وعليك أن تحدد شيئًا أخيرًا، ألا وهو:

## صورتك الذاتية..

الصورة الذاتية هي ذلك البرواز – Frame – الذي ترى نفسك من خلاله.. وكذلك يراك الآخرون منه.. كأنك بالفعل تنظر إلى صورة بين يديك لأشخاص تعرفهم، فكيف يكون حكمك على هذه الصورة؟ كيف تراها؟

كذلك هي صورتك عند الناس، فما الصورة التي يرونك فيها؟ لكي تحدد هذه الصورة عليك أنت أولًا أن ترسمها لنفسك، ترسم الصورة التي

تتمناها والتي ترغب في أن يراها الآخرون.. ولا تدعهم يرسموا لك صورة لا تُعجبك، بل افرض عليهم ما أنت عليه.

كن أنت نفسك ولا تكن شخصًا آخر، فلا تتظاهر بما يتوقّع الآخرون منك، بل كن أنت كما أنت لا أحد سواك.

البشر يتلخصون في ستة أنواع، هي:

**الأول:**

نوع يعيش في الدنيا ولا يعرف ما الذي يريده، ولا يعرف أهدافًا يحققها.. كل هدفه أن يوفر الطعام والشراب على قدر الكفاف.. ومع ذلك لا يكف عن الشكوى من ضيق العيش.

**الثاني:**

نوع يعرف ما الذي يريده، ولكن لا يعرف كيف يصل إليه وينتظر من يوجّهه ويأخذ بيده، وهذا النوع من الناس أكثر شقاء من الصنف الأول.

**الثالث:**

نوع يعرف غايته ويعرف وسائل تحقيقها، لكنه لا يثق في قدراته، يبدأ خطوات لتحقيق شيء ولا يتمها، يشتري كتابًا ولا يقرؤه.. وهكذا دائمًا، لا يبدأ في خطوات النجاح، وإن بدأها لا يكملها.. وهذا النوع أكثر شقاء من النوعين السابقين.

**الرابع:**

يعرف ما الذي يريده، ويعرف كيف يصل إليه، واثق في قدراته..

إلا أنه يتأثر بالآخرين، فكلما أنجز شيئًا سمع لمن يقول له: هـذا الأسـلوب غير مفيد، إنما عليك أن تعيد هذا الأمر بشكل آخر.

## الخامس:

نوع يعرف ما الذي يريـده، ويعـرف كيـف يـصل إليـه، واثـق في قدراتـه، ولا يتـأثر بـآراء الآخـرين إلا إيجابيًـا، ويحقـق النجـاح المـادي والعملـي.. إلا أنـه بعـد تحقيـق النجـاح يـصيبه الفتـور، ويهمـل الـتفكير الإبداعي ومواصلة النجاح.

## السادس:

هذا النوع يعرف هدفه، ويعرف وسائل تحقيقه، ويثق فيما أعطـاه الله – سبحانه وتعالى – من مواهب وقدرات، ويسمع الآراء المختلفة فيزنها ويستفيد منها.. ولا يضعف أمام التحديات والعقبات، وبعدما يبذل كـل مـا في وسعه ويأخذ بجميع الأسباب يعزم في طريقه متوكلاً على الله – سبحانه وتعالى – ويحقق النجاح تلو النجاح، ولا تقف هِمَّته عند حد.

## أنت وسط الكل:

من الطبيعي أن كل إنسان كائن معرَّض للخطأ، وهذا حال الجميع، وغالبًا ما ستشكو من معاملة الناس لك بقسوة أو ظلم.. فلا عجب من هذا (ما هيّ الدنيا كده).

هناك ثلاثة أنواع من الناس، منهم مـن لا يـرى أفعالـه علـى أنهـا سيئة، والثاني يعتقد أنك تستحق هذه المعاملة، أما الثالث فيعترف بالخطأ

لكنه يستمر عليه..

## لا تشغل بالك:

«زهرة» تعشق الشوبينج.. وعندما تسمع كلمة «Sale» يكون صدى هذه الكلمة أقوى بكثير من كلمة «بحبك» عندما يقولها خطيبها.. في إحدى المرات كانت تتجول في مول تجاري من أجل الشراء (طبعًا قبل ارتفاع أسعار البنزين) أعجبت كثيرًا بفستان في أحد المحلات.. وكان على وجهة المحل أن هناك تخفيضات تصل إلى 70٪، الأمر الذي جعلها تسرع متجهة نحو الفستان لتشتريه سريعًا.. وعندما نظرت إلى السعر (X) قامت باحتساب السعر بعد الخصم ليصبح x – 70٪.. اتجهت سريعًا نحو الكاشير لتلحق بهذه الفرصة التي لا تعوَّض في ثمن هذا الفستان (ده لقطة).. إلا أنها فوجئت برد البائع أن الفستان من التشكيلة الجديدة ولا يوجد عليه خصم.. فكم هي لحظة مؤسفة لـ«زهرة» لتتحطم كل آمالها في لحظة سوداء..

فهل هي متجهة لتشتري الفستان لأنها معجبة به أم معجبة بسعره؟

بالإضافة إلى الموقف الذي واجهته في تلك اللحظة وأمام جميع الناس الواقفين خلفها في الطابور.. كيف تتصرف بعد أن احمر وجهها خجلًا وهي واقفة وفي يديها بطاقة المشتريات وعلى استعداد لدفع الثمن الذي في مخيِّلتها؟

شعرَتْ بشيء من الكسوف، لكن سرعان ما اتخذت موقفًا نهائيًا

وهي تقول بصوت عالٍ أمام الجميع: «خلاص.. من فضلك أنا عاوزة أشتريه»..

والسبب في ذلك كان شيئًا بسيطًا، هو أنها فكرت: كيف يكون شكلي أمام الجميع إذا تراجعت عن الشراء بسبب السعر؟ ماذا يقولون عني: فقيرة.. أم بخيلة.. أم خطيبي غير قادر على شراء هدية بسيطة مثل هذا؟ «اتدبس يا عيني»..

كل ما يدور في بالها هو رأي الناس عنها في ذلك الوقت.. وفي حقيقة الحال هي لا تعرفهم وهم لا يعرفونها، وربما لا تراهم مرة ثانية في حياتها..

«فانشغل دائمًا بحالك.. ولا تشغل بالك».

إذًا لماذا كل هذا التهويل في مثل هذه الأمور؟

كل شيء تقوم به وسط مجموعة من الناس، فإن أكثر ما يشغل فكرنا هو رأي الناس فينا، النقطة التي يقف عندها الشخص ولا يعرف كيف يُرضي الآخرين..

فمن أين ظهرت هذه الرغبة؟

لماذا نلجأ أحيانًا إلى أن نكسب رضا الآخرين أو ننتظر ماذا يقولون عنا؟

فسَّر العلماء هذه الظاهرة بارتباطها بمبادئ التربية التي قامت على تعليم الأطفال كسب رضا الوالدين.. «ماما.. أنا ولد شاطر؟ بابا.. أنا كده

صح؟». وبالتأكيد يكون رد الأب والأم هو التشجيع الدائم: «برافوو حبيبي.. شاطر يا روحي».. وهذا أمر طبيعي يفعله أغلبنا.. لكننا ننسى أن نتعامل مع الأطفال على تكوين صورة لنفسه وتأكيد ثقته بنفسه مثل: «حبيبي.. انت شايف اللي انت عملته ده صح ولا غلط؟».. «طب لو صح ليه؟ ولو غلط ليه؟».. ليتعوَّد الطفل على الحكم على الأمور من وجهة نظره.

ثم يذهب الطفل للمدرسة ليواجه هذا الانطباع بشكل مختلف.. ويجد نفسه يسعى دائمًا لإرضاء المعلمين.. هل بالالتزام.. أم التميز.. أم النظافة؟! ليقوم الطالب بالتمرُّس على تلك الأشياء التي تُسعد المعلمين (الآخرين)؛ لأنه إذا صدر منه تصرف خاطئ فإنه يخاف على غضب المعلمين منه في عدم إرضائهم..

نكبر أكثر لنجد المجتمع يعمل على تدعيم المبدأ بشكل أكبر وأعمق من خلال شبكات الإعلانات.. بمعنى: إن لم تستخدم مزيل العرق (X) سينفر منك الآخرون.. طبعًا بعيدًا عن صحة المعلومة فإنك لم تستخدم مزيل عرق أيًّا ما كان نوعه، فمن الطبيعي أن ينفر منك الآخرون (خصوصًا إن كنت في مترو الأنفاق) فليس لهم ذنب في ذلك ☺.. لكن الفكرة الترويجية في استخدامك لمنتج معين لتكون محبوبًا من المجتمع وإذا خالفت ذلك فماذا تكون نظرة الناس لك؟!

فمثلًا: السؤال الأغرب في حياة البشرية: «إيييه دااا؟! انت مش بتاكل سوشي؟!» وكأنه شخص غريب الذي لا يأكل السوشي، ما يجعل

الجميع ينفرون منه ☹.

هذه التصرفات مقبولة ممّن حولنا ونحن في سن الطفولة لاحتياج الطفل إلى الدعم النفسي لزيادة ثقته في نفسه.. إنما الأمور عندما تصل إلى سن البلوغ...

فلكي تفوز بعلاقات حسنة مع الآخرين، عليك أن تظهر بشخصيتك أنت ويكون رضاك الداخلي عن نفسك في المقام الأول ثم يأتي بعده إرضاء الآخرين.. فإن ظللت تعيش من أجل إرضاء الآخرين فإنك لم تفارق أبدًا مرحلة الطفولة من حياتك..

كن واثقًا من نفسك وصادقًا.. وفي الوقت نفسه كن حريصًا على أن تحترم الآخرين.. وإذا واجهت اختلافًا مع الناس في أفكارك أو أسلوبك أو مظهرك.. فهذا شيء يخصهم هم في تفكيرهم ولا يخصك أنت..

«فانشغل دائمًا بحالك.. ولا تشغل بالك».

## نحن رجال أقوال لا أفعال:

ربما واجه البعض منا التعامل مع أناس كثيري الكلام عمّا سيقومون به.. ليس بالضرورة أن يكون الكلام متعلقًا بك أو يخصك.. إنما يخصهم هم بأنفسهم.. بمعنى: «سأتصل بك قريبًا».. «أنا هعمل ريجيم الأسبوع الجاي».. «لو محتاج حاجة كلّمني»..

ووقت التنفيذ لم تسمع عنه شيئًا ولم تره في الوجود.. وكأنه لم يتكلم به من قبل..

- كيف تكون صورة هذا الشخص في مخيلتك؟

- هل تحب أن تكون مكانه؟

إذا كانت إجابتك بـ«لا» فإنَّ عليك أن تقوم بعمل كل شيء معاكس لما تراه من أفعاله.. عليك الالتزام بما تقوله (فإن كلمة الرجل سيف على رقبته).. في الأزمنة القديمة، لم تكن هناك أوراق أو مستندات في البيع والشراء بين التجار لإثبات إن كان لك دين عند أحد أم عليك دين لأحد.. فكان فقط يقال: «أنا ادِّيتك كلمة راجل»..

الصدق والأمانة والصراحة هي أكثر الأشياء التي تزيد من احترامك بين الجموع.. فمثلًا: إذا دُعيت لحضور حفل عشاء مع أحد الأصدقاء وأنت من داخلك تفكر في الهروب من هذه العزومة بأي طريقة؛ لأنك تشعر بشيء من الثقل على قلبك إذا ذهبت إلى تلك الجلسة، فيجب عليك في كل الأحوال أن تتحلى بالصراحة وتعبِّر عن رأيك وما بداخلك بأسلوب بسيط ومهذب.. أو تعتذر بكل صدق لأنك مرتبط بمواعيد أخرى في تلك الفترة.. وعدم مقدرتك على الحضور لضيق الوقت.

إن قلت ذات مرة إنك ستفعل شيئًا ما وفي النهاية قمت بعمل شيء آخر مختلف تمامًا، فإنك تُضعف شخصيتك وتُقلل من ثقة الناس بك.. من المحتمل أن يتغيَّر رأيك أحيانًا، ولكن لا داعي لأن يكون هذا منهج حياة بالنسبة للجرأة لما فيها من تهور واندفاع؛ لأن الأمر يتطلب شجاعة كبيرة.. إن كنت خاطبًا أو متزوجًا، هل تتذكر أول مرة قلت فيها كلمة «بحبك»

لزوجتك.. عندما كنت تصارحها بمشاعرك؟ فالتعبير عن المشاعر يحرِّك بداخلنا مشاعر إيجابية كبيرة.. فيجب علينا أن نخبر من نحب أننا نحبهم ونهتم بهم.. فإننا جميعًا في حاجة إلى الاطمئنان من الناحية العاطفية..

في إحدى الندوات، تم إرسال هذا السؤال: «ما أفضل وقت أخبر فيه زوجتي أنني أحبها؟».. فكان رد المحاضر صادقًا وتلقائيًا وحقيقيًا:

«قبل أن يسبقك شخص آخر ويقولها».

على الرغم من أننا قد نعتقد أن الآخرين يعرفون مدى اهتمامنا بهم، وهم بالفعل يعلمون ذلك، فإننا ننشغل جدًّا بالتعبير عن حبنا لهم عمليًّا لدرجة أننا ننسى أن نقول لهم شفويًّا إننا نحبهم.. على الرغم من أنها أسهل وأوضح وأقصر كثيرًا في الوصول للطرف الآخر.

«فجميعنا نحب من يخبرنا بحبه لنا».

## يا صحابي وصاحباتي..

وصل بنا الحال الآن إلى أن نسمع: «الندم.. الندم.. آآآه من الندم»! وأحيانًا أخرى يصل إلى: «مفيش صاحب بيتصاحب»..

فهل هذا هو الواقع الذي نعيشه، أم أنها مسألة تهويل لتجارب شخصية؟

ما رأيك أنت بهذا الكلام؟

لماذا يشعر بعضنا أنه تم الغدر به من أقرب الناس إليه؟ لماذا أصبح

الأصدقاء مصيدة لبعضهم البعض؟

الأصحاب والأصدقاء هم نوع من أنواع العلاقات.. إذًا فلا بد أن نسأل أنفسنا جيدًا عن كل شخص نتعرف عليه ونضعه في أي دائرة في حياتنا وما الهدف من العلاقة.

كل صداقة لها نوعها الخاص الذي يختلف عن أنواع الصداقات الأخرى؛ فلا تتوقع أن تكون علاقتك بمديرك في العمل مثل زملائك في العمل.. أو إن كان لك صديق طبيب أو محامٍ أو صديق المقهى.. فكل نوع من الصداقة له متطلباته وله احتياجاته لكلا الطرفين؛ فهذه هي النقطة التي يتحدد عندها أسلوب العلاقة بينكم وكيف تستمر.. فكل واحد له نظرة مختلفة تجاه الآخر..

*مثال:*

«هشام» و«نعمان» صديقان حميمان منذ فترة طويلة.. «هشام» يحب «نعمان» جدًّا جدًّا، يقف بجانبه في كل موقف يمر به.. لا يتأخر عليه في شيء.. يفعل معه كل ما بوسعه من دون انتظار مقابل ويدعمه في كل طلباته.. يحكي ويتكلم معه عن كل مشكلاته الحياتية اليومية..

أما «نعمان» فهو أيضًا يحب «هشام» جدًّا؛ لأنه صديقه المقرَّب.. يحب أن يخرج معه كل يوم ليتناولا العشاء معًا ثم يجلسان على المقهى.. في كل مرة يقوم «هشام» بدفع الحساب من واجب حبه لصديقه «نعمان».. وعندما يعرف «نعمان» أن «هشام» ليس لديه المال الكافي للخروج معه فإنه

يعتذر له ويخرج مع صديقه «محسن»..

هل ترى وجه المفارقة بين الهدف المتبادَل في الصداقة؟ إن «هشام» يحب «نعمان» لأنه لم يجد سواه يتكلم ويخرج معه؛ لأنه يبحث عن الحب والاهتمام.. أما «نعمان» فهو يحب «هشام» من أجل الخروجات ودفع الحساب.. وكل منهما لم يفكر في اهتمامات الآخر، بل كل منهما ينظر إلى الآخر من احتياج مختلِف.. إلى أن يصل الأمر في النهاية إلى أن «مفيش صاحب بيتصاحب»..

«شيئان يدمِّران أي علاقة: الاستغلال والإهانة».

## اتحدى العالم كله:

علينا أن نتذكر دائمًا أن دورنا في الحياة ليس قائمًا على تغيير مَن حولنا؛ فعلاقتنا بالآخرين شيء متبادَل قائم على الاحترام.. فالكرة دائمًا في ملعبك وتحت قدميك، عليك دائمًا استغلالها جيدًا حتى تحرز هدفًا.. هكذا في العلاقات؛ فهي بين يديك، عليك دائمًا أن تعرف ماذا تريد من كل شخص تتعامل معه حتى تنجح في علاقاتك..

كثيرًا ما نسمع عن مشاريع زواج في طريقها للتنفيذ.. وكلا الطرفين على قناعة تامة أن الطرف الآخر سيتغيَّر بعد الزواج ☹..

أو ترى مديرًا في العمل يصمم على أن يقوم بنقل شخص هادئ وساكن، جالس باستمرار على مكتبه ينشغل بجهاز الكمبيوتر، إلى قسم المبيعات، وهو على قناعة أن الموظَّف سيتغير بعد احتكاكه بالسوق ويتعلم

**كيف يتعامل..**

لا تحكم بنفسك أنك ستتحكم في الآخرين وتقوم بتغييرهم على النحو الذي تريده.. فإنك بذلك تقوم بالتعدي على حريتهم والسيطرة على أفكارهم..

لِمَ نجري ورا قصة «ودنك منين يا جحا؟» - مثل دارج يقال عندما تبحث عن الشيء من الطريق الأبعد؟!

قُم بتحديد اهتماماتك وأولوياتك بدقة حتى وأنت تختار أصدقاءك.. شريك حياتك.. فريق العمل.. اختَر الأشخاص الذين تجد أنهم يشتركون معك في طريقة تفكيرك ويتناسبون معك.. قيمهم قريبة من قيمك..

*«تعرَّف على الشخص بكل تفاصيله.. هل ستكون سعيدًا بالتعامل معه بما هو عليه.. وليس بما تتوقع أنه سيكون فيما بعد؟»*.

حياتنا عبارة عن علاقات بالناس، إذا وضعنا الكثير من الشروط والحدود أكثر من اللازم في تعاملاتنا مع الآخرين فإننا بذلك نهوِّل من الموضوعات، لدرجة أننا قد نعزل أنفسنا عن الحياة..

فلا شك أن لديك معارف مِمَّن لا يواظبون على الحضور في المواعيد المتفق عليها.. وهذه دائمًا نقطة خلاف بينكم.. أو أن يكونوا أشخاصًا مسرفين.. أو لا يُعتمد عليهم.. أو أنهم يشربون الكحول أو يدخنون أكثر أو أقل منك.. أو يثرثرون كثيرًا، أو مغرورون.. أو تافهون.. أو جادون أكثر أو أقل منك..

فهناك الكثير من أنـواع الاختلافـات، وهـو أمـر وارد وضـروري.. فعليك أن تكون مرنًا في علاقاتك وأن تتقبل اختلاف هؤلاء الأشخاص الـذين يشكلون عالمك.. وأن تـستمتع بـصحبتهم واخـتلافهم؛ فإنـك تقـوم بتعزيـز السعادة بداخلك بوجود هؤلاء في حياتك..

## فن العلاقات:

كثيرًا ما يُطلَق عليه فـن التواصـل مـع الآخـرين.. أو كيـف تكـسب الأصدقاء.. وأيضًا يطلـق عليـه التواصـل الفعـال.. تختلـف المـسميات ولكـن الهدف والمعنى واحد، وهو الذي يوضح أهمية وقيمة العلاقات مع الآخرين وكيفية ممارستها بنجاح..

> «صديقي ليس شخصًا مثاليًا.. ولا أنا أيضًا؛ لهذا فإننا نناسب بعضنا بشكل رائع».
> ألكسندر بوب*

• شاعر إنجليزي شهير من القرن الثامن عشر، واشتهر بمقاطع شعرية ساخرة.

بداية، دعنا نتفق على شيء لتصحيح المفاهيم، هناك من يقول: فن الاتصال، فلنا هنا وقفة للتوضيح، لكن من دون أن أطيل عليكم؛ فهناك فرق بسيط في المصطلحات:

### *أولًا: الاتصال*

كلمة من معنى «اتصل» أي أن هناك رسالة يقـوم المتـصل (المرسِـل)

بإرسالها إلى شخص آخر وهو «المستمع» أو «المتلقي».. وتبقى الرسالة نفسها، التي تتوقف أهميتها على مغزاها وتظهر في عدة صور مثل: «مكالمة هاتفية، رسالة نصية، نشرة إخبارية، بيان إذاعي... وهكذا».

***ثانيًا: التواصل***

المعنى اللغوي «واصل» فيما معناه الاستمرار، وهذا ما نعنيه في العلاقات، وما ندعو إليه أن تكون في تواصل دائم ومستمر ومتتابع بلا انقطاع.

### 1. أظهِر اهتمامك بالناس:

إذا أردنا أن نكسب الأصدقاء فلنضع أنفسنا في خدمة غيرنا من الناس، ولنمد لهم يدًا مخلصة مجرَّدة من الأنانية والمصلحة الذاتية.

> دع ابتسامتك تغيِّر الناس، ولا
> تدع الناس تغيِّر ابتسامتك.

### 2. ابتسم:

تعبيرات الوجه تتحدَّث بصوت أعمق أثرًا من اللسان. من أجل ذلك، اجعل ابتسامتك دائمة لكل من تلقاه؛ فالابتسامة تنشر السعادة في البيت، والسيرة الحسنة في العمل، وهي أساس التعاقد بين الأصدقاء.

### 3. نادِ الشخص الآخر بأحب الأسماء إليه:

أجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا هو أسماؤنا.

### 4. تكلَّمْ مع الآخر بالكلام الذي يحب أن يسمعه:

> تكلم عن نفسك.. أسمعك.
> تكلم عني.. أحبك.

شجِّعه على الكلام عن نفسه وأعماله وعن المجال الذي تخصص فيه، وتذكَّر أن محدثك يهتم بنفسه ورغباته ومشكلاته أكثر مئة مرة من اهتمامه بك وبمشكلاتك. وتأكَّد أنه إن كان يؤلمه ضرس فهذا بالنسبة له أهم من مجاعة أعلى أفريقيا.. ركِّز على ذلك جيدًا وكن مستمعًا طيبًا وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.

### 5. تكلم فيما يسر الآخرين:

حاوِل أن تعرف ما يسعد الشخص الآخر قبل مقابلته إن استطعت، أو افعل ذلك في بداية حوارك معه.

### 6. زِد من تقديرك واهتمامك بالآخرين:

اجعل الشخص الآخر يشعر دائمًا بأهميته.. ودعنا نمنح الآخرين ما نحب أن نمنحه.

## كيف تتعاون مع الآخرين؟

**اجعلهم يشعروا بأنك تفهمهم:**

اصرف مزيدًا من وقتك لتُشعر الآخرين أنك تفهم ما يريدون.. في

العالم المثالي، قد يتخذ الأشخاص قرارات ويصدرون أحكامًا على أساس المنطق والعقل، لكن في الواقع العالم يتصرف مع الأشخاص وفقًا لتفصيلاتهم ومشاعرهم ومركزهم الاجتماعي.. حتى إن لم يشعروا بذلك.. وهكذا أيضًا إذا وثقوا فيكِ وشعروا أنك مهتم بهم فإنهم سوف يكونون أكثر استعدادًا للتعاون معك.

## ابحث عن النقاط المشتركة:

أظهِر للآخرين كيف أنك تشاركهم الاحتياجات والقيم والأحلام نفسها.. ويتطلب ذلك منك أن تتفهم قيمهم واهتماماتهم.. حاوِل أن ترى الأشياء من وجهة نظرهم.. تعاطف مع مشاعرهم ثم أظهر لهم كيف أن تعاونهم معك سيساعدهم على تحقيق ما يريدون.

## استمع.. ثم استمع.. ثم استمع:

الاستماع هو أفضل طريقة يمكنك من خلالها أن تُشعر الآخر أنك تفهمه.. وأن هناك أرضية مشتركة بينكما.. اطرح أسئلة مفتوحة وحاول أن تستكشف ما يقصده الآخرون.. دون الوقوف على كل معنى وكل كلمة، تعرَّف على مشاعرهم وأفكارهم حتى إن كنت لا تتفق معها.

## لا تُجادل:

فالجدل يجعل الآخرين يتخذون موقفًا دفاعيًّا.. وكلما حاولت أن تثبت لهم أنهم على خطأ زادت مقاومتهم.. وقد يشعرون بالارتباك ويتوقفون عن الجدل وإن كان ذلك لا يعني أنك تفوقت وتغلبت عليهم.

## كن منفتحًا وتقبل أفكار الآخرين:

لا تحاول أن تفرض أفكارك على الآخرين.. بل استمع لأفكار مَن حولك.. كن ذا عقلية متفتحة وشجِّع الآخرين على التعبير عن أفكارهم وآرائهم.. وهكذا تحصل على دعم ومساعدة مَن حولك.

## شجِّع الناس على التغيير:

نحن بحاجة إلى التغيير حتى لو لم نعترف بذلك.. فهناك دائمًا شعور بعدم ارتياح غامض بأن الأشياء لا تسير على ما يُرام.. لكننا نستمر في فعل ما نقوم به ظنًّا منًّا أننا نقوم بأفضل ما لدينا؛ لذلك حاول أن تكون إيجابيًّا واكسر الروتين.. شجِّع الآخرين على التغيير واقترح عليهم طرقًا جديدة.. ولكن الأهم من ذلك أن تقنعهم أن التغيير أمر ممكن وليس مستحيلاً.. وفي أثناء سعيك لذلك لا تقدم لهم الحل فقط، بل حاول أن تبث الثقة في نفوسهم.

## اختَر الوقت المناسب لطلبك:

حاول أن تختار الوقت المناسب لطلبك، خاصة إذا كنت في حاجة للدعم والمساعدة.. فعندما يكون المرء مضغوطًا أو متوترًا أو قلقًا أو حتى غاضبًا لن يستجيب لطلبك أو يعطيك أي اهتمام.. وهكذا إذا اردت أن تكسب دعم الآخرين فعليك أولاً أن تحاول بث الثقة والطمأنينة في أنفسهم.. ثم ابحث عن تلك اللحظات التي تبلغ ثقتهم في أنفسهم وقدراتهم ذروتها، وعندها ستحقق أفضل النتائج المرجوة.

# الفصل الثامن:
# محتاجين حب وتسامح

**«تسأليني: ما الحُب؟**

**الحُب أن أكتفي بك ولا أكتفي منك أبدًا».**

**نزار قباني**

دبلوماسي وشاعر سوري معاصر، ولد في 21 مارس 1923 من أسرة دمشقية عربية



خرج مجموعة من الأصدقاء إلى الكافيه، وكانت «شيري» أول مرة تخرج مع صديقتها «ريم» ومع أصدقائها فلم يلفت نظرها سوى «مجدي» الذي كان يجلس أمامها وظلا ينظران إلى بعضهما طول المدة.. أحست «شيري» بمشاعر غريبة لم تشعر بها من قبل.. ولم تمتلك نفسها واقتربت منه لتتعرف عليه أكثر عن قرب.. وبنهاية الجلسة تبادلا أرقام التليفونات ورحلا..

غير أن علاقتهما لم ترحل بعدُ، بل بدأت بينهما علاقة وطيدة غريبة لم تكن تُتوقع من أحد.. علاقة بدأت في لحظة.. علاقة مشحونة بالمشاعر وفي الوقت نفسه مملوءة بالمشكلات..

فعلى الرغم من الحب القوي الذي جمعهما من أول نظرة، صارت بينهما خلافات واختلافات كثيرة.. فهما كثيرا الخصام والعودة مرة أخرى.. كثيرًا ما يكون الخصام لأسباب تافهة وأحيانًا أخرى تكون مشكلات كبيرة.. كثيرًا ما يكون قرار الانفصال هو الحل.. لكن سريعًا ما يعودان على وعدٍ بتصحيح الأوضاع والتغيير.. هكذا تسير الأمور بينهما بين الحب الجارف والخلافات المؤلمة..

فهما بكل المقاييس مختلفان نفسيًّا واجتماعيًّا وماديًّا.. ومع هذا مرتبطان عاطفيًّا بشدة غير مفهومة.

توجد حالات كثيرة نسمع عنها تمر بهذه التجربة..

فما رأيكم؟ وماذا يطلق عليها؟

هذه مرحلة من مراحل الإعجاب الشديدة التي يقع فيها الإنسان..

فما مرت به «شيري» من مشاعر تجاه «مجدي» هو إعجاب شديد سيطر على مشاعرها وعواطفها.. لكنه يبعد كل البعد عن الأحكام العقلية والمنطقية للحب..

فالإعجاب علاقة تأتي فجأة عفويًّا من دون أي مقدمات.. فيها يحب الشخص حالة الحب الذي يعيشها أكثر مما يحب الآخر.. والمعجب هنا يسعد بالحالة التي يعيشها من اتصالات ولقاءات.. خصام وعتاب.. عودة ولقاء وفراق.. وهكذا..

يعيش المعجب حالة من القلق والحرمان.. يحلم بأشياء ويتمنى أشياء لم تتحقق.. قد يصيبه اليأس والإحباط من تصرفات الطرف الآخر فتتدهور أحواله ويفقد طموحه..

تتصاعد المشكلة وتكبر حين يقرر الطرفان الدخول في علاقة ارتباط رسمي بخطبة أو زواج.. فهنا يكون القرار سريعًا تحت إلحاح العواطف.. أو رغبة جسدية.. أو الهروب من واقع مؤلم لحياة أسرية غير سعيدة.. كثيرًا ما نسمع عن تلك الحالات كالبنت التي تريد أن تخرج من سجن أهلها لتدخل إلى سجن زوجها ☹ ☹.

يندفع المعجبون بمشاعر فقط تجاه الارتباط بأسلوب عناد يعمي الأعين، من دون الأخذ في الاعتبار بقية عوامل التوافق والاتفاق..

## الحب.. الحب:

الحب هو أسمى العلاقات الإنسانية، وفيه يقدِّم المحب مشاعر

تفضيل الآخر على نفسه، والتضحية؛ فيتمنى الخير للآخر وإن كان يتعارض مع مصلحته الشخصية..

والحب ليس فقط باختلاف الجنسين، لكنه الشيء الذي يجمع بين أي اثنين..

## كيف تبدأ الرحلة؟

لكي نفهم طبيعة الحب، علينا أن نتتبع رحلته مع الإنسان منذ ولادته.. لنرى هل هو فطرة خُلقت بداخلنا، أم أنه وهم نعيشه، أم هو شعور داخلنا نسقطه على الآخرين، أم أننا اخترعناه لكسر حدة الشعور بالوحدة؟

في البداية، بعد أن يولد الطفل لا يُدرك من حوله؛ لذا فهو لا يشعر إلا بنفسه وبحاجته مِن دون غيره.. فعندما يشعر بالجوع يبكي ويظل كذلك من دون مراعاة لمن حوله.. إلى أن تأتي أمه لتطعمه فيهدأ.. ويتكرر الشيء نفسه عندما يشعر بالخوف، إذ تأتي الأم لتهدئته..

ونلاحظ من ذلك أن كل حبه يتوجَّه إلى نفسه.. وارتباطه بالأم الذي يظهر بعد فترة من ولادته ارتباطٌ بمن يشبع له حاجاته.. والدليل على ذلك أنه لو أعطته أمه لأخرى تعتني به فإنه سيرتبط بمن اعتنت به وأشبعت حاجاته.. إنه حب من أجل نفسه والحفاظ على بقائه.. وهذه الظاهرة يسميها علماء النفس «النرجسية الأولية»، أي: حب الذات الأوَّلي، وهو شيء غريزي من أجل البقاء.. ويظل الطفل على هذه الحال من حبه لنفسه

فقط إلى أن يدرك أن هناك آخرين حوله، هم: أمه وأبوه وإخوته، لكنه يظل على أنانيته فيرغب في أن يكون كل شيء له وحده، كاللعب والحلوى.. فإذا أحضر له والده قطعة من الحلوى فإنه يرفض إعطاء أخيه قطعة منها.. إلى أن تتدخل الأم لمحاولة إقناعه بالتنازل عن قطعة من حلواه مقابل حبها له وحب أخيه.. وأنها ستحضر له حلوى بدلًا منها إذا أعطى أخيه قطعة منها.. فيتنازل الصغير عن قطعة من الحلوى (أي أنه بدأ يتنازل عن جزء من حبه لنفسه يعطيه للآخرين) كي يأخذ من الآخر مقابلًا لهذا الحب..

هذا المقابل قد يكون ماديًا كإحضار حلوى له مرة أخرى، أو معنويًا يتمثل في إرضاء الأم وحبها له.. وهكذا يحوز الطفل القبول الاجتماعي داخل الأسرة وخارجها.. بتنازله عن جزء من حبه لنفسه.. وهو ما نسميه «النرجسية الثانوية» وتعني حب النفس من خلال الحصول على الحب من الآخرين..

وعندما يكبر الطفل ويصل إلى مرحلة البلوغ، تُفرز الهرمونات الجنسية فتتحرك شهوته وميوله تجاه الجنس الآخر.. لكنه يتعلَّم من العادات والتقاليد المجتمعية أن الميل الجنسي شيء مخجل ☹ ولا يُقبل التعبير عنه بشكل مباشر، وإنما الشيء المقبول هو ما يسمى الحب الذي يتغنَّى به الناس (أفلام رومانسية بس).. فيستخدم كلمة الحب للتعبير عن ميوله

وغرائزه التي تحركت بعد البلوغ..

والعجيب أن تلك المشاعر أحيانًا ما تكون موجهة نحو «بنت الجيران» التي كان يلعب معها وهو طفل.. ولم تكن سوى رفيقة اللعب، وكثيرًا ما كان يضربها ☺..

أي أن الذي غيَّر موقفه هو هرمون الذكورة الجنسي.. والشيء نفسه لو تكلمنا عن هرمونات الأنثى التي تدفعها لحب ابن الجيران..

## الحب في الدماغ:

عقل الإنسان يستخدم أسلوب المقارنة لمعرفة الأشياء والحكم عليها؛ فمثلًا: إذا رأيت شيئًا غريبًا لم تكن متأكدًا من تفاصيله، ففي لحظة يبدأ العقل بمقارنة الصفات التي يراها بالصفات الأساسية للأشياء المخزنة في «الهارد ديسك» للعقل.. حتى يستطيع أن يعرف ويحدد ما يراه يندرج تحت أي تصنيف.

طب يا أستاذنا.. إيه علاقة الكلام الغامض ده بالحب.. وسيرة الحب.. وأهل الحب؟!

اسمح لي أقول لك إن الكلام ده هو كل ما يخص أهل الحب.. لكن دعني أوضح لك..

كل إنسان منا له متطلباته واحتياجاته، وهو ما نتحدث عنه من أول فصل في هذا الكتاب.. هذه الاحتياجات تُخزَّن في العقل تلقائيًّا، ويحدث هذا سواء أكنا مدركين أم غير مدركين.. وبالتالي يقوم العقل بعمله

باستمرار، وهو محاولة تلبية هذه الاحتياجات..

هذه الاحتياجات من ضمنها الصفات التي يتمنى الإنسان أن يجدها في نصفه الآخر.. فعندما يفكر فيها يقوم العقل بتسجيلها بطريقتين:

1. العقل الواعي: يحدد الإنسان الصفات التي يريدها بناءً على شروط سابقة تخضع لإدراكه التام..

ببساطة: عاوز عروسة للجواز عيونها خضرة وشعرها أصفر.. دكتورة كيمياء علمية معملية فازة ☺ ☺.

2. العقل الباطن: يحدد العقل الباطن الصفات التي تخزن في العقل وفقًا لعوامل خارجية أو مواقف مختلفة، سواء بإدراك أو من دون إدراك الإنسان..

ببساطة: يا بنتي يا حبيبتي، ده العريس اللي جايبهولك المرة دي عنده فيلا وعربية وشاليه في ستيلا دي ماري.. مش التاني اللي كان عنده فيلا في العجمي ☺ ☺.

## لحظة الحب:

اتفقنا على أن الحب يبدأ بالعقل.. والعقل هو الذي يحرّك القلب والعواطف بحسب المعطيات التي تم إرسالها له..

علميًّا، عندما تصادف شخصًا في حياتك وتجد أنه قادر على تلبية متطلباتك العاطفية والعقلية.. يقوم العقل بإفراز مادة الدوبامين المسؤولة عن السعادة.. ومع تكرار المقابلة يتحول الأمر إلى شيء يشبه الإدمان.. فإنك لا

تشعر بهذا الكم من السعادة إلا عند مقابلة الحبيب..

وفي هذه المرحلة، فإنك ترى الشخص الذي تحبه كأنه كامل وتكون غير قادر على اكتشاف عيوبه.. ويشير العلماء إلى أنه في حالات الانفصال عن الحبيب يكون الموقف فيه شيء من التعب والعذاب، هذا أيضًا بسبب تأثير مادة الدوبامين.. كمثل الشخص المدمن الذي يحاول أن يتخلص من تأثير المخدر على جسمه..

## ما وراء الحب:

إنها الحاجات النفسية التي يرغب الشخص في إشباعها ولكن في حقيقتها هي ليست حبًّا.. سواء أكان واعيًا بها، أي في مستوى عقله الظاهر، أم غير واعٍ بها على مستوى عقله الباطن.. وأشهر الدوافع النفسية للحب هي حب فتاة لرجل في سن أبيها كبديل للأب.. أو حب فتى لامرأة في سن أمه أو أكبر منه بعدة سنوات كبديل للأم.. إنها الرغبة في أن يظل كلٌّ منهما يشعر بحنان الأب أو الأم في مقابل طفولته.. ولو فُرض أن الأكبر تحمل طفولة الأصغر لفترة ما.. فإن الأصغر قد يأتي عليه اليوم لينضج ويصبح في غير حاجة لحنان أب أو أم.. وهنا يثور ويبحث عن آخر يكون مناسبًا له..

ومن بين الحاجات النفسية أيضًا: فارس الأحلام أو فتاة الأحلام.. التي يحلم بها المراهق (أو المراهقة).. وعندما تجد هذا الفارس فإنها تهيم به حبًّا من أول نظرة له (حلوة تهيم دي ☺).. ويطلق البعض عليه الحب

من أول نظرة.. ولقد تكونت صورة فارس الأحلام في عقل الفتاة عبر سنوات حياتها السابقة.. بدءًا من الطفولة عندما كانت تمر بمواقف أو أحداث تجعلها تميل لملامح معينة في الشكل والشخصية التي تتمناها.. فالطفل عندما يلقى معاملة طيبة من شخص ما فإنه يطمئن إلى هذا الشخص.. وترتبط ملامح هذا الشخص في ذهنه بالمعاملة الطيبة وتظل تتجمع في ذهن الفتاة ملامح كل من تطمئن إليهم (عِدّ بقى كام واحد)، حتى تتكون في النهاية لديها صورة مفضلة لشخص يبعث في نفسها الإحساس بالأمان والثقة وتود الارتباط به..

وهذه الصورة قد تكون واضحة في ذهن الفتاة وقد تكون غير مكتملة الوضوح، والشيء نفسه يحدث للفتى فيما يتعلق بفتاة أحلامه..

كما نلاحظ أنه حبٌّ مبنيٌّ على خبرات سابقة متراكمة ليست خاصة بشخص معين.. بل يضاف إليها خيال المراهقة وأحلام اليقظة.. وما يُبنَى على الخيال فقط لا يصلح أساسًا للواقع.. فقد يكون من طرف واحد ومن خيال أحد الطرفين دون الآخر.. وإذا كان من الطرفين فإنه خيال مراهقة ويفترض كل منهما أن يجد في الآخر المواصفات التي تخيلها..

وهذا نادرًا ما يتحقق؛ لذلك فغالبًا ما يُصدم كل منهما في الآخر.. وسرعان ما يموت الحب الذي كان متوهَّمًا؛ لأن كلًّا منهما يحب تحقيق الصورة التي في داخله عن الشخص الآخر.. وإذا لم تتحقق يبدأ الإحباط الذي يولِّد العدوان بدلًا من الحب..

أما دوافع الحب المادية، فهي حاجات الإنسان المادية، من جنس ومال ومكانة اجتماعية... فكثيرًا ما تكون تلك الماديات دافعًا للحب بحثًا عن إشباع تلك الحاجات..

## الاحتياج للحب:

1- احتياج الصحبة: احتياج إنساني، والحب يوفر هذه الصحبة بشكل خاص.. إن الصحبة تجعل الإنسان قادرًا على مشاركة الطرف الثاني قيمه ومشاعره واهتمامه وأهدافه ومتعته في الحياة.. والإنسان يشعر بكل ما سبق من أمور بشكل أفضل إذا شاركه فيها إنسان آخر.. وبلا إنسان آخر وبلا صحبة فإن قيم ومشاعر واهتمامات الإنسان تصبح فاترة، بلا طعم أو حياة..

2- احتياج أن تحب أحدًا: الإنسان في حاجة إلى أن يُنشِّط ويُمرِّن مشاعره الإنسانية.. فقلب الإنسان وخياله في حاجة إلى أن ينبضا بحب إنسان آخر..

وفي حاجة إلى أن يعجب بإنسان، والأحاسيس في حاجه إلى شيء يحركها.. فنحن نحب لأننا في حاجة إلى من يثيرنا ونوجه له اهتماماتنا وطاقاتنا..

3- احتياج إلى أن يحبنا أحد: نحن كبشر في حاجة إلى أن يحبنا أحد.. نحن في حاجة إلى أن نشعر بأننا نثير شخصًا آخر لأن فينا شيئًا مثيرًا ولافتًا.. نريد أن نشعر بقيمتنا وأن هناك آخر يهتم بنا..

*«إن الإنسان إذا لم يحبه أحد يكون لا شيء..*

*وحين يحبه إنسان يكون له كل شيء»*.

**4- احتياج إلى الرؤية النفسية:** الإنسان يجهل نفسيته.. والإحساس بالحب يكشفنا أمام ذواتنا وقدراتنا وردود أفعالنا.. وكذلك قدرات وردود أفعال الآخرين من خلال الحب.. فالحب مرآة فيها حقيقتنا وحقيقة الآخرين..

**5- احتياج الوعي بالذات:** الحب كذلك يخلق لدينا حاجة الوعي بالذات.. من أنا؟ ومن أنا بالنسبة للغير؟ ما شكل تفاعلي مع الآخرين؟ ما شكل توافقي مع من حولي.. الخ؟ كل هذه الأمور النفسية الخاصة بفهم وإدراك الذات تجربة قادرة على جعلنا نكتشف ذواتنا، غضبنا، تصرفاتنا، فرحتنا.. وحالة الحب قادرة على خلق هذا الوعي الذاتي..

**6- احتياج مشاركة الإحساس بأننا أحياء:** العلاقات الإنسانية كلها قد تعطيك قدرا جيدًا بالحياة، مثل: الأمومة، الصداقة، الجيرة، الزمالة، وغيرها.. كلها علاقات إنسانية تحرِّك داخلنا إحساس الحياة، لكن علاقة الحب لها متعة خاصة أقوى.. ولها إحساس أعمق بالحياة.. هذا القلب الذي ينبُض، وهذه العيون التي ترى كل شيء جميلاً.. وترى للحياة لذة.. هذا كله يجعل الحب وعلاقة الحب الأكثر قدرة على الإحساس بمتعة الحياة..

## أنواع الحب:

### 1. الحب العاطفي:

وهو الحب بين رجل وامرأة.. وتلعب فيه الحاجات المادية، من غريزة جنسية أو غيرها من حاجات الحياة، دورًا كبيرًا.. كما يضطلع البناء النفسي وحاجات الإنسان المعنوية بالدور الأكبر في هذا النوع من الحب..

### 2. حب الأصدقاء والإخوة والأبناء:

إذ يرى الشخص نفسه في أخيه أو صديقه أو ابنه.. إما لأنه يشبهه، وإما لأنه ينتمي إليه؛ حيث يعيد معايشة صورة الذات في شخص المحبوب.. أو يتفق معه في تفكيره ومشاعره أو يختلف عنه فيكمله.. أو لأن كلًّا منهما يوجد في الصورة التي كان يرغب الآخر في أن يكونها..

### 3. حب الوطن:

وهو حب لما ينتمي إليه الشخص من أرض يتوارى في ترابها رفات آبائه وأجداده.. ويرتبط بها بذكريات طفولته، وأيام شبابه، وأسرته وأصدقائه..

### 4. حب الإنسانية:

وهو حب القِيم وأخلاقيات زرعها المجتمع في نفس الطفل، عندما علَّمه كيف يتنازل عن جزء من حبه لنفسه ليحب به الآخرين.. كي يأخذ حبًّا مقابلًا وقبولًا أكثر من المجتمع.. ويكفيه في ذلك أن يُرضي جهاز قيمه الداخلي (ضميره) ليشعر بالراحة..

### 5. حب الوالدين:

هو العرفان بالجميل لمن رعونا في طفولتنا.. وأصبحت ترتبط صورتهما في أنفسنا بالحنان والرعاية والأمان.. التي كثيرًا ما عشناها معهما في طفولتنا.. وكثيرًا ما رأينا أبناء يكرهون آباءهم لأنهم لم ينالوا منهم ما كانوا ينتظرونه من رعاية.. وفي حالات التبني للأطفال الرضع يحبون من ربّاهم ورعاهم.. ولا يلتفتون إلى آبائهم البيولوجيين (الحقيقيين).

### 6. حب الله:

هو جزء من الإيمان وشرط لاكتماله.. وشكر لله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى.. وهو في كل الأحوال لمصلحة الإنسان ومنفعته في الدنيا.. بشعوره أنه في معية الله.. فيشعر بالأمان والإطمئنان والسكينة.. كما هو لمصلحته ونفعه في الآخرة؛ فهو الأمن في يوم الخوف العظيم.. وجزاء هذا الحب الجنة التي وعد الله بها المؤمنين..

«يا تسامح وتنسى.. يا تعاتب وتصفى».

قداسة البابا شنودة الثالث*

التسامح.. الشيء الذي يعتبره البعض من عالم ثانٍ، متسائلين:

«هل هناك من ينسى الأخطاء في هذا الزمن؟ هل ما زال هناك من يتحمل الآخرين؟».

---

*البابا شنودة الثالث: بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية وسائر بلاد المهجر، وهو البابا رقم 117. كان أول أسقف للتعليم المسيحي قبل أن يصبح البابا. توفي في عام 2012.

مما لا شك فيه أنها حقًّا قدرات.. فليس الجميع قادرًا على الغفران والنسيان والتسامح لمن يخطئ في حقه، لكننا أيضًا لا ننكر أنه أمر يستطيع الجميع أن يتعلمه ويتحكم في نفسه ومشاعره.. من الجائز أن يكون الأمر ليس هينًا بالنسبة للبعض، لكن الأمر يستحق التعب من أجله.. وتدريب النفس من أجل الإحساس بالراحة والسلام الداخلي..

فالتسامح هو أن تقابل أخطاء الآخرين وإساءتهم بالإحسان والعفو وحب الخير.. والشرط الوحيد للتسامح حتى تشعر أنت أولًا بفائدته هو أن يكون نابعًا من القلب أولًا.. وأن تتطابق الأقوال مع الأفعال لتحقيق المعنى الحقيقي له..

فمن الوارد أن يكثر الكلام عن التسامح.. لكن القلب لا ينجذب لهذا الكلام ويكون ممتلئًا بالحقد والكره للشخص المسيء.. فهذا ليس له علاقة بمعنى التسامح؛ لأنه لا بد أن يكون خارجًا من القلب قبل القول.. ويظهر في الأفعال قبل الكلام..

## علاج طبيعي:

التسامح هو نوع من العلاج الطبيعي لآلام نحن في غنى عنها؛ فهو ليس مسكنًا للآلام إنما يعالجها نهائيًّا ويُخرجك من الألم النفسي الناتج عن أي خلاف أو إزعاج تتعرض له.. فالتسامح هو علاج للماضي والحاضر والمستقبل.. وهو أقصر طريق للسلام الداخلي.. يحررنا من مشكلات كثيرة ومن معارك داخلية.. يسمح لنا بالإحساس بالحب الحقيقي..

هناك قدرة غير طبيعية للتسامح على علاج حياتنا؛ فبوسعه أن يغيِّر من الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين.. وكيفية رؤيتنا للعالم الخارجي لأنه قادر على إنهاء الصراعات التي يواجهها الإنسان كل يوم وكل لحظة..

فإن إلقاء اللوم على الآخرين والشعور بالذنب هما أمران خطيران ومدمران.. الأمر الذي يجعل الإنسان يتصرف بطريقة سلبية.. ويجعله يهرب من حل المشكلة..

> «الأمر في أيدينا.. إما أن نعيش الحياة ونستمتع بحاضرها..
> وإما أن نصبح أسرى في يد الماضي وأحزانه».
> **أندرو ماثيوز**
> أندرو ماثيوز: كاتب ورسام كاريكاتير، واحد من الذين حققوا أعلى مبيعات على مستوى العالم.

**يا بخته يا هناه:**

ذلك الإنسان الذي يعيش حياة يتجنَّب فيها المواقف.. فإذا صُدم بشيء أو عرقله شيء لا يتوقف ولا يتأثر.. بل يعتبر أنه موقف وقد مر به لا يؤثر على ذاكرته ولا يخزنها في عقله (أهو موقف وعدى).

**مثال:**

تعرضت «منى» لنقاش حاد مع زميلتها «شوقية».. فكانت «شوقية» ترمي باللوم على «منى» وتنتقدها باستمرار، الشيء الذي كان يثير

غضبها.. ولم تستطِع «منى» أن تعبِّر عمًّا بداخلها وأنها في حالة غضب من «شوقية»، ما جعلها تكتم غضبها بداخلها أكثر وأكثر حتى تكاد تنفجر غيظًا، لكنها ظلت متماسكة إلى أن انتهى الحوار..

ذهبت «منى» وحدها بعد أن تركت «شوقية».. لكنها كانت تمشي وهي تهمهم بشفتيها بكلمات غير مفهومة (لكني لا أعتقد أن هذه مرحلة جنون ☺).. إنما ربما تكون تعبِّر عمًّا بداخلها مع نفسها.. عندما استطاعت أن تأخذ نفسها من بعد حديث «شوقية».. بدأت تسترجع الكلام الذي دار بينهما ولماذا هي ظلت صامتة ولم تعبِّر عمًّا بداخلها.. في حين أن «منى» إن تحدثت وقالت ما يضايقها من «شوقية» لكان الحديث قد انتهى من الطرفين.. لكنها حاليًّا هي التي تحمل بداخلها كلمات كثيرة تريد أن تعبر عنها ولم تستطِع..

كثيرًا ما يحدث معنا مثل هذه المواقف، فهل الأفضل أن ينفجر الاثنان في وجهي بعضهما، أم يظل واحد منهم صامتًا وكاتما للكلام بداخله؟

عادة في مثل هذه الظروف يقال:

«وجع ساعة.. ولا وجع كل ساعة»

دعنا نتخيل أنك تذكرت شخصًا أغضبك يومًا ما أو شخصًا موجودًا حولك وأنت تشعر تجاهه بالغضب.. فما أسهل أن تدعو له وتتمنى الخير له..

تخيل كم الثواب الذي ستحصل عليه.. وكم الراحة النفسية التي ستتولد بداخلك؛ لأن الله – سبحانه وتعالى – يعلم قدر استطاعتك ولا يتركك تضعف حين تتمنى الخير لغيرك، فإن الله يفتح قلبك ويزرع فيك الحب والتسامح..

تذكَّر دائمًا أن الأيام تجري بسرعة والعمر يفوت.. فلا تضيِّع وقتك في حزن وضيق وغضب.. بل ابعد عن تلك الأشياء السلبية عديمة الفائدة.. ووجِّه كل تفكيرك نحو كل ما هو إيجابي ومفيد.. حاول أن تتذكَّر موقفًا مزعجًا بالنسبة لك وتعلم كيف تصفي قلبك تجاهه وكيف تسيطر على أحاسيسك للتعامل مع تلك المشاعر..

> «قلبي مش فاضي.. للكلام الفاضي».

## كده عيييب:

يظن البعض أن التسامح شيء عيب، لا سمح الله.. وأنه من الطبيعي أن يأتي الطرف الثاني إليَّ ليعتذر أولًا.. فكيف يخطئ شخص في حقي وأنا الذي أسامحه قبل أن يعتذر؟!

فهل أنا ضعيف لهذه الدرجة؟ أين كرامتي؟ أين سمعتي وسط الجميع؟ ماذا يقولون عني؟ إذا بدأت أنا بالمسامحة فسوف يظن الجميع أني غير قادر على أخذ حقي..

ده غير من الناحية الأخرى كلام الناس (مثل الوسواس الخناس)..

أو أنت من تسامح في كل مرة فإنه سوف يتحكم فيك ويفرض عليك شروطه (ومش بعيد تكون خاتم في صباعه الصغير ☺)..

بعد كل هذه الإهانة تريدين أن تعودي إليه مرة أخرى؟! وهل ترضين على نفسك ذلك ☹؟!

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة..

هل هذا كلام يُعقل؟ هل تسلِّم نفسك لكلام الناس الذي لا ينتهي؟ هل أنت غير قادر على أن تحكم على الأمور بنفسك؟

لكي تكون عادلًا في حكمك، عليك أن تسمع وجهة النظر الأخرى في هذه المسألة..

ألا وهي:

## سامح تتسامح:

التسامح قائم أولًا وأخيرًا على مبدأ ثابت، أن التسامح هو علاقة بينك وبين الله – سبحانه وتعالى – وليس بينك وبين أي إنسان آخر.. إنما هو فرصة للتقرب إلى الله وأن تفتح قلبك لحب الله.. الذي يظهر في أفعالك في حب الآخرين..

التسامح يريح القلب والعقل؛ لأنك عندما تُسامح فإن عقلك ينتقل من مرحلة التفكير فيمن حولك من الناس ومَن يؤذيك وتكرار المواقف وكيف حدث ذلك.. ليصحبك إلى مرحلة راحة البال والقلب من التعصب والحقد والحسد.. ولا تنشغل بكيفية رد اعتبارك أو كيفية تصرفك لأنك رفعت

قلبك إلى الله..

التسامح هو النقاء الداخلي، فلكي تنظِّف ما بداخلك عليك أن تكون إنسانًا متسامحاً حسن السيرة ونقي القلب «قلبك أبيض مثلما يقال»..

> «إنَّ التسامح من سمات الأقوياء»..
>
> **غاندي**
>
> السياسي البارز والزعيم الروحي للهند خلال حركة استقلال الهند.

## سامح نفسك أولًا:

ابدأ بنفسك وسامح نفسك.. إن كان الله غفورًا رحيمًا يغفر ويسامح الإنسان على ما فعله وما سيفعله.. فكيف بعد أن يسامحنا الله لا نسامح نحن أنفسنا؟

## سامح الوالدين:

البعض لا يسامح آباءهم على بعض الأخطاء التي ارتكبوها في مهمتهم كآباء.. ويعيشون طيلة حياتهم ليس لديهم حديث إلا عن هذه الأخطاء التي وقع فيها الآباء.. وباستمرار يرمون اللوم عليهم بأن حياة الأبناء أصبحت حزينة وتعيسة بسبب والديهم..

علينا جميعًا أن نعلم أنه من دون أدنى ذرة شك لا يسعى الآباء في حياتهم إلا من أجل إسعاد أبنائهم في حياتهم وتوفير جميع متطلباتهم؛ لأنك مهما كبرت في العمر ستظل ابنهم الذي كنت تجري وتلعب أمامهم..

ومهما كانت الظروف التي تعيش فيها مع والديك ومهما كانت الأمور صعبة، فلن يكون عليهم سهلًا، بل هو أصعب بالنسبة لهم عشرات المرات، أن يروك وأنت لست على ما يُرام؛ لذلك فتأكَّد أنهم يقدمون كل ما يمتلكون من أجل حياتك أنت..!

وإن طال الحديث فلن يكفي كتابة كتاب آخر عن دور الأب والأم في حياة الأبناء..

## سامح أقاربك:

أقاربك هم كل من اقترب منك في علاقة وطيدة، كالأهل.. الأصدقاء.. الجيران.. المعارف.. عليك أن تسامح كل من اقترب منك في حياتك؛ لأنك كلما سامحت هؤلاء أكثر زاد نقاؤك أكثر وأصبحت سيرتك حسنة بين الجميع..

## سامح أولادك:

كثيرًا ما يفعل أولادك أشياء غريبة رغمًا عنهم لأنهم يريدون جذب انتباهك لهم.. فيقعون في الخطأ من دون أن يدركوا.. فمثلًا: عندما تتحدث في الهاتف ويعيد الطفل الصياح لك عدة مرات ولم ترد عليه لأنك مشغول في الهاتف.. فهو لا يقصد أن يضايقك أو يعكِّرك، إنما هذا تصرف طبيعي نابع من طفولته؛ لأنه يريد أن يشعر باهتمامك به وأنه لا يوجد شيء يشغلك عنه.. ربما يصل الأمر إلى تكسير أشياء ليجذب انتباهك بشيء أكثر دهشة ☺، ربما يلعبون معك بطريقة أخرى عندما تقرأ كتابًا وتتركه فترة ثم تمر

بك الأيام لتعود لتقرأه مرة أخرى.. فلا تتعجب إن قام الأطفال باللعب معك وإخفاء هذا الكتاب من أمامك لأنك تنشغل به عنهم ☺..

يعلم البعض كم المعاناة التي يتحملها الآباء من أبنائهم.. وكم المواقف التي يمر بها الآباء من إصابات وبعض الخسائر البسيطة.. فازة كُسرت في ظروف غامضة.. إكسسوارات فُقدت في وقت قاهر.. ريموت التلفاز الذي تظل تبحث عنه طول اليوم..

لكن في نهاية الأحداث من يكون أغلى عندك: حياة أولادك ومتعتهم، أم بعض الخسائر المادية؟ اشكر ربك على هذه النعمة التي وهبك إياها ولا تغضب أبناءك.. ولا تقسُ عليهم.. كن حنونًا وحازمًا.. وسامحهم على ما يفعلونه إن كان بقصد أو من دون قصد..

## سامح الآخرين:

يعتقد البعض أنهم إن لم يسامحوا الآخر فإن المشكلة تكون مشكلته هو، وهو من سيعاني بسبب ذلك.. لكن هذا ليس حقيقيًا؛ لأن من يمتنع عن التسامح هو الذي يشعر بالمشكلة.. في معظم الأحيان لا يدرك المخطئون ما يدور بخاطرنا وما الهم الذي نفكر فيه.. إنما هم على العكس؛ فيظل هؤلاء المخطئون في حقنا يعيشون حياتهم في غاية السعادة ولا يشعرون أنهم مخطئون في حقنا.. وفي ذلك الوقت نشعر نحن بشيء من الإرهاق العصبي..

## أخيرًا.. نعمة النسيان:

كان هناك أخان يسيران في الصحراء.. فحدث موقف بينهما جعل

الأخ الأكبر يضرب أخاه على وجهه.. فكتب الأخ الأصغر على الرمال: «لقد ضربني أخي»..

ثم أكملا طريقهما، وفي الطريق تعرَّض الأخ الأصغر لحادث.. فأسرع أخوه الأكبر لإنقاذه، وبالفعل استطاع أن ينقذه.. فكتب الأخ الأصغر على الصخر: «لقد أنقذني أخي»..

فاستغرب الأخ الأكبر وقال له: «لماذا كتبت على الرمال أنني ضربتك.. وعلى الصخر أنقذتك؟»..

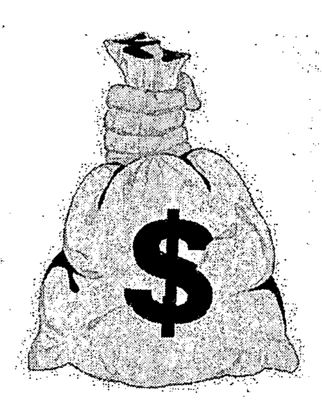
فرد أخوه قائلاً: كتبت على الرمال أنك ضربتني حتى تأتي الرياح فتزيلها وأنساها.. أما عندما أنقذتني فكتبتها على الصخر حتى لا تُمحى أبدًا ولا أنساها أبدًا..

«الذاكرة أحسن خادم للعقل،
والنسيان أحسن خادم للقلب»
**أحلام مستغانمي**
كاتبة وروائية جزائرية، عملت في الإذاعة الوطنية، ما خلق لها شهرة كشاعرة.

# الفصل التاسع:
# محتاجين فلوس

«أريد أن أجمع قدرًا من المال
يكفي لعلاج الأمراض التي أصابتني أثناء جمعه».
**أحمد خالد توفيق**

طبيب وأديب مصري، ويعتبر أول كاتب عربي في مجال أدب الرعب و الأشهر في مجال أدب الشباب والفانتازيا والخيال العلمي ويلقب بالعراب



لماذا نُقيِّم الإنسان بالمال..

على الرغم من أن هناك من يملك الكثير من المال ولا يملك مشاعر أو أخلاقًا؟!

كيف ننظر إلى الغني؟

لماذا يكره البعض الأغنياء ويدعي أنهم سارقون وفاسدون؟!

لو كنت مكانهم، هل تحب أن يُقال عليك هكذا؟

## الفقير:

الفقر والفقير.. لتوضيح بعض المفاهيم التي تؤثر سلبًا على الآخرين من دون أن نقصد ذلك..

## كلمة الفقير:

هي كلمة مشتقة من كلمة الفقر.. والفقر هو الشيء الذي «تفتقده»، أي: لا تمتلك منه الكثير، أو ليس عندك وفرة منه.

إذًا فالفقير هو الذي لا يمتلك الكثير من شيء ما.. فلماذا إذًا تقال كلمة فقير عن الفقر المادي فقط؟! في حين أن هناك من يملك الكثير من المال (إذًا هو غني) وفي الوقت نفسه هو لا يملك الكثير من المشاعر (إذًا هو فقير)..

## من أين جاءت هذه الفكرة؟

أنا، على المستوى الشخصي، أعرف أشخاصًا أغنياء جدًا جدًا ماديًا، لكن هذا لا يتعارض مع كرم أخلاقهم وحبهم لله ومساعدة الفقير.. فهم

أدركوا أن الله هو سبب الرزق الذي يتمتعون به؛ لذلك فكان عليهم أن يعملوا كل ما في قدرتهم من أجل الكرم مع الآخرين، فلا يتأخرون مع أي شخص يحتاج إلى مساعدة، وهم بالفعل يقومون بتخصيص جزء من دخلهم، وليكن العُشْر مثلًا، من أجل هذا الهدف السامي.

سُئلت في إحدى المرات: لماذا ليس كل الناس أغنياء؟

فكان ردي بسيطًا للغاية: «لأن ليس كل الناس يفكرون بطريقة الأغنياء».

على الرغم من أنها لم تكن الإجابة المثالية وهناك عوامل أخرى في هذه القضية، أهمها هو أن الأرزاق بيد الله.. لكن من قال إنه ليس من حق أي شخص أن يصبح غنيًّا؟! فكثيرون يتعلقون على شماعة أن الله هو الذي سمح لي بذلك، أنا خُلقت فقيرًا.. وسأعيش فقيرًا.

ربما يكون نصف الكلام حقيقة؛ فقد سمح الله للبعض أن يكون وسط بيئة متوسطة أو بسيطة في الحياة الاجتماعية والمالية.. لكن من الناحية الأخرى فالإنسان هو الذي يختار أن يعيش في هذه البيئة طول حياته أم يقرر أن يتحدى العالم، وبالأخص يتحدى الظروف لكي يعيش الحياة التي يحلم بها.

فالمال هو احتياج أساسي، سواء كان للإشباع النفسي أو الجسدي أو الذاتي.. فهو عنصر من عناصر الحياة..

لكن علينا أن نفرِّق بين كون المال في حد ذاته هو هدفنا، أم أن هدفنا

أسمى من ذلك والمال هو فقط الوسيلة التي تُستخدم لتحقيق هذا الهدف.

ومن هذا المعني علينا أن نتساءل:

- هل المال شيء إيجابي أم سلبي؟

- هل هو شيء مفيد أم ضار؟

- هل هو في صالح الإنسان أم ضده؟

تختلف وجهات النظر كثيرًا، وكل منا سوف يجيب بما يتناسب مع قيمه ومعتقداته..

هناك من يشعر أن المال هو أصل كل المشكلات.. وهو السبب في الفساد ونحن في غنى عن ذلك.. وآخرون يرون أن المال نوع من أنواع السعادة والأمان.

أنت.. ماذا تظن؟!

## دعنا نفكر:

- لو كنت فقيرًا ماديًا لا تمتلك المال ونظرت إلى ابنك فوجدته يشتكي من شدة الألم وأنت لا تملك أجرة الطبيب، هل هذا شيء مريح؟

- لو كنت لا تستطيع دفع الإيجار في منزلك وتتراكم عليك الفواتير عدة شهور وتتعامل مع السوبر ماركت «ع النوتة»، ولا تجد من يساندك وليس عندك ما تدفع.. هل هذا شيء مريح؟

أشياء كثيرة وأمثلة كثيرة يمكن أن نتحدث عنها في حالة الفقر وكيف ستصبح حياتنا سلسلة من المشكلات والألم والتعب، وهذا كله يمكن

علاجه فقط إذا كنت تمتلك المال..

أنا لا أتحدث من الناحيـة الروحانيـة؛ لأن هنـاك مـن يتحـدث في نفسه أو يقول لي إن هذا الكلام غير مُرضٍ؛ فعلـى الإنـسان أن يكـون لديـه شيء من القناعة والرضا.

دعني أرد عليك بشيء بسيط: «الرضا» ليس معناه أنك تظـل جالـسًا مكانك وتضع يدك على خدك ثم تقول: هذا ما كُتب لي.. والرضا لا يتعارض تمامًا مع الطموح..

## الفقر مش عيب:

نسمع كثيرًا من يردد أن الفقر مش عيب..

فهذا التعبير سينمائي يُقال عادة في الأفلام والمسلسلات لكسب نـوع من التعاطف مع العمل الدرامي..

وآخرون يتحدثون عن أن «الفلوس تغير النفوس»..

فأنا شخصيًا لا أنتقد هذا التعبير؛ لأنه من الأرجح فعلًا أن «الفلوس تغير النفوس»؛ لأنها تخرج الإنسان من حالة الحزن والكآبـة وتـصحبه إلى الفرح والسعادة.

كلمات كثيرة وجمل أخرى تُقال عن المال، كلها تهـدف إلى تكـوين صورة أن الأغنياء هم الذين ينشرون الفساد في المجتمع وهم أصحاب الطبقـة الجشعة الذين يريدون أن يستولوا على كل شيء.

دعونا نخـرج مـن هـذه البـؤرة وننظـر إلى المـال مـن منطلـق آخـر،

ودعوني أسألكم جميعًا:

هل هناك إنسان على وجه الأرض في غِنى عن المال؟

أي إنسان منا لديه متطلبات، مشتريات، إنفاقات، استثمارات، ادخارات، تأمينات، احتياجات، مأكولات، ملابس، خروجات.. وغيرها الكثير..

فهو بمنتهى البساطة الوسيلة المتوافرة في عصرنا لعملية التبادل؛ فلكي تحصل على شيء لا بد أن يكون هناك مقابل.. وهكذا!!

«.. فالمال ليس هدفًا في حد ذاته، لكنه وسيلة لتحقيق الهدف».

د. شريف عرفة

باحث في علم النفس الإيجابي و فنان كاريكاتير محترف، حصل على عدد من الجوائز عن أعماله

علينا هنا أن نعي شيئًا، هو أننا لن نتحدث عن كمية المال التي يجب أن تتوافر لدى الإنسان لكي يعيش حياة مليئة بالخيرات.. «فلكل إنسان حجم معدة يختلف عن الآخر في كمية الأكل»، وهكذا حياة كل إنسان تختلف من شخص لآخر في كمية المال التي يجب أن يوفرها لنفسه ليعرف كيف يُشبع احتياجاته..

لكن الهدف هو تأكيد أهمية عنصر المال في حياة كل شخص؛ لأن من دونه يصبح هناك عنصر من عناصر الحياة غير مكتمل وتصبح حياة الإنسان غير متوازنة.

*«قلة الفلوس أحسن»..*

*«قلة الفلوس تجيب الضغط»..*

إن كانت قلة المال أفضل فكيف يستطيع الإنسان أن يشبع احتياجاته الأساسية؟!

## جسد الإنسان:

كيف تحافظ عليه وتشبعه بالأكل والشرب اللازم؟ كيف تستطيع القيام بشراء الملابس التي تحتاج إليها؟ كيف تستطيع الاشتراك في أحد الأماكن الرياضية زهيدة الثمن لممارسة الرياضة لصحة جسدك؟ وأهم شيء هو: كيف تستطيع الذهاب للطبيب وشراء دواء في حالة المرض؟!

## المال يحقق الأمان:

تستطيع أن تؤمِّن على حياتك وحياة أولادك.. تستطيع أن تحتفظ ببعض المال في بيتك لمواجهة أي ظروف طارئة.. تستطيع أن تساعد شخصًا آخر في وقت شدته..

هناك الكلام الكثير الذي يمكن قوله عن سد المال لاحتياجات كثيرة في حياة الإنسان، ولعل جميعكم عنده ما يكفي من الكلام أفضل مني للتعبير عن أهمية المال في حياته.

## المال يبعدنا عن الله:

هذه الكلمة محيِّرة جدًّا؛ فالكثير يقع في هذا الفخ وعندما يعتقد أنه يفعل شيئًا بهدف التقرب إلى الله، لكن الهدف هو جمع المال؛ ففي النهاية

يصل إلى مرحلة أن المال فعلًا يبعدنا عن الله..

لكن من جانب آخر، فالمال هو عنصر ليس في حد ذاته كما ذكرنا – التكرار للتأكيد – إنما استخدام المال في أشياء مفيدة يساعدنا في التقرُّب إلى الله؛ فالمال يستخدم في الصدقة والزكاة والعطاء والتبرعات والأشياء الخيرية.. فكل هذه من صفات المال، لكن هدفها سامٍ وتُستخدم لفعل الخير والتقرب إلى الله.

## علاقة حسنة:

علينا جميعًا أن نتعلم ونعرف كيف تكون علاقتنا بالمال، وكيف نتعايش مع المال بفكر مختلف.. فلنتأكد أن المال ليس شيئًا ضارًّا أو عيبًا.. لكنه احتياج أساسي في حياتي يُشبع لي رغباتي وعليَّ أن أكون صريحاً مع نفسي، هل الهدف هو المال نفسه – وهنا تكون المشكلة – أم أن المال بالنسبة لي وسيله توصلني لما أريد؟

مع الأخذ في الاعتبار، هل تصنف الأشياء طبقًا للشعور الطبيعي عند الإنسان بين «حاجات واحتياجات»؟!

**فالحاجات** هي: الأشياء الثانوية وغير الضرورية في حياة الإنسان، لكنه يحتاج إليها للشعور بالسعادة كـ«الشوبينج»، موبايل جديد، سيارة جديدة.. وهكذا.

**أما الاحتياجات** فهي: الشيء الضروري الذي يُشبع الإنسان من: الأكل، التعليم، الصحة..

فساعِد نفسك أن تنظِّم حاجـات واحتياجـات سـتجد نفـسك تلقائيًّـا تتعامل مع المال بما يتناسب معك.. فتجد نفسك لا تصرف إلا فيما هو نافع ومفيد لك في ذلك الوقت.

«إذا اشتريت شيئًا وأنت فيغير احتياج له، سيأتي وقت تبيع فيه أشياء أنت في احتياج إليها».

*كُن سعيدًا بما تمتلكه الآن..*

*﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾.*

## قالوا عن المال والحياة:

نستطيع شراء البيت.. لا نستطيع شراء العائلة.

نستطيع شراء الساعة.. لا نستطيع شراء الوقت.

نستطيع شراء المناصب.. لا نستطيع شراء الاحترام.

نستطيع شراء السرير.. لا نستطيع شراء النوم.

نستطيع شراء الكتب.. لا نستطيع شراء العلم.

نستطيع شراء الدم.. لا نستطيع شراء الحياة.

فـالأموال ليـست كـل شـيء، فـلا تعتمـد عليهـا في الحيـاة، ولكـن اعتبرها صديقًا يمر بك ويقف بجانبك في وقت الاحتياجات.. ولكن نظرتـك إلى أعلى وهدفك أسمى؛ فالحياة لا يمنحها إلا الله..

## عِش بالقناعة:

لكي تعيش بالمال الذي تريده في الحياة، يجب عليك أن تقتني فضيلة القناعة، التي هي أغنى من أي أموال..

«الفلوس X القناعة X حب الله».

خلِّي العلاقة بينك وبين الفلوس علاقة قناعة، فكلما زاد ما عندك زادت قناعتك وزاد حبك لله.

في بعض الأوقات، سيساعدك المال للوصول إلى السعادة.. هذا كلام أكيد.. لكن ماذا بعد أن تنتهي هذه الفترة أو ينتهي المال.. هل تنتهي السعادة معه؟

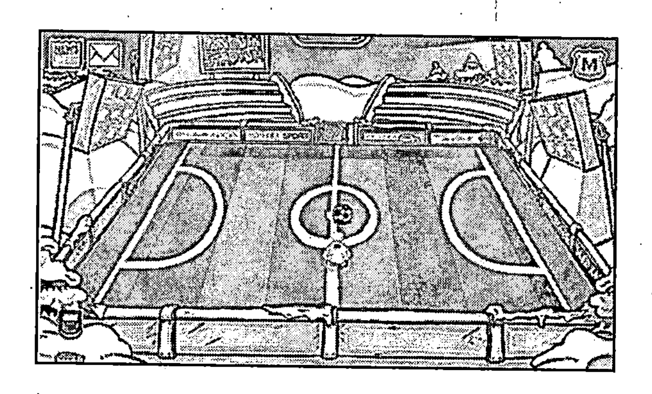
لذا، فعليك أن تملك القناعة أولًا.. حتى إذا زادك الله من خيره فأنت راضٍ بما هو عليه بالزيادة أو بالنقصان.. فأنت سعيد بما عندك حاليًّا.. لا تنظر لغيرك.. لا تكره غيرك.. لا تحسد غيرك..

# الباب الثالث: الاحتياجات الذاتية

# الفصل العاشر:
# الحاجة إلى التخطيط

«إنسان دون هدف كملعب كرة دون مرمى».

نادر بصري



*«هدف بلا خطة لا يزيد على كونه مجرد أمنية»..*

أنطوان دو سانت*

التخطيط هو إجراء طبيعي لسير أي عملية في المسار السليم، فإن لم تضع النقاط على الحروف.. فكيف تستطيع أن تصل إلى المعنى؟

فهو الدراسة السابقة لأي أمر تُقبل عليه بما يُحقق النتائج المرجوَّة ضمن خطة واضحة المعالم، ويكون التخطيط مُنضبطاً بخطوط يسير عليها ضمن مراحل زمنية مدروسة بعناية، الأمر الذي يضمن تجنُّب حدوث الخسائر والأضرار وتحقيق المنافع والأهداف.

## المدينة الجديدة:

تخيَّلْ أنك في مدينة جديدة، أول مرة تنزل على أرضها وتسير فيها وتحاول الوصول إلى نقطة في نهايتها، قد تصل لهذه النقطة بعد ساعة أو ساعتين أو قد يطول الأمر طول اليوم، على الرغم من أنك لو استخدمت خريطة المدينة منذ البداية وأحسنت قراءتها لوفَّرت عليك الجهد والوقت وتوتر الأعصاب..

قد تشبه حياتنا التي نعيشها تلك المدينة؛ فهي بها الكثير من المطبات وإشارات المرور والحوادث والفشل والنجاح والمنحنيات والمرتفعات والتحديات.. لكن قد تختلف الحياة عن المدينة في أنك لن تجد من يعطيك خريطة جاهزة ويقول لك: اتبع تلك الخريطة لتصل للنهاية.

---

*أنطوان دو سانت: طيار وكاتب فرنسي.

وأسباب ذلك كثيرة؛ فالنقطة التي تريد أن تصل لها تختلف من شخص إلى آخر، والطرق المهيأة لك قد تختلف عن غيرك.. والآخرون وما يحيط بك من أحداث يختلفون عمًا يحيط بالآخرين.. ولهذا يجب أن تضع خريطتك الخاصة بك..

بالطبع هناك الكثير من الأمور الأساسية التي ستساعدك في تضييق حدود الدائرة التي تبحث فيها.. فمثلًا: هناك مبادئ يجب أن تحافظ عليها، وقيم تتمسك بها.. لكن في النهاية عليك أن تضع خريطة لحياتك..

وإلا كنت فريسة سهلة لآخرين سيقودونك لما يريدون أن يصلوا إليه، وستعيش أحلامهم هم وليس أحلامك أنت، أو قد تضيع في طرقات الحياة وتتساقط أيامك من يدك من دون أن تصل حتى إلى منتصف الطريق..

> «إذا لم تقُم بتصميم خطة لحياتك، فمن المحتمل أنك جزء من خطة أحد ما، فخمِّن ماذا قد خطط لك».
>
> جيم رون

قد تصبح الخريطة للكثيرين معضلة لأنهم لم يتبعوا القيم، أو المبادئ، أو الرغبة في تحقيق هدف معين في بداية التخطيط لحياتهم.. فتصبح الدائرة أكبر والطريق أطول وقد يمضي العمر وهم في دهليز الحياة من دون أن يخرجوا لطرقها الواسعة ويصلوا لمحطاتها الرائعة..

لن يستطيع أي متخصص، سواء في أمور الدين أو التنمية الشخصية أو مهارات الحياة، أن يضمن لك حياة من دون عوائق أو عقبات.. ولكن قد

يعطيك الطريقة المثلى لتحوّل فشلك إلى نجاح.. وتعاود النهوض بعد السقوط وتستفيد من أخطائك وتعرف كيف تتعامل مع آلامك..

## الرياضة الشعبية:

إنها الساحرة المستديرة (كرة القدم) التي تجمع كل الأعمار والأشكال والألوان..

## تخيلوا معي..

لو كان ملعب كرة القدم من دون حدود أو خطوط.. ومن دون الأعمدة الثلاثة (المرمى) فماذا يفعل اللاعبون؟ ماذا تكون نهاية اللعبة؟ هل ترتبط بالوقت فقط، بعد تسعين دقيقة يرحل كل فريق من حيث جاء؟!

وخلال التسعين دقيقة يظل اللاعبون يجرون وراء الكرة.. ماذا تظن لو كنا نشاهد مباراة بهذه الطريقة ☺ ☺؟

ماذا لو نفترض شيئًا آخر، وهو أن الملعب نظيف جدًّا.. ومحدد من جميع الاتجاهات وبه الخطوط اللازمة.. وترى المرمى بأقصى اليسار والآخر بأقصى اليمين.. والفريقين على أتم الاستعداد لبدء المباراة.. لكن يظل شيء بسيط وصغير غير متوفرررر..

## الكرة فيييين؟!

إن لم تكن هناك كرة في الملعب.. فماذا يفعل الفريقان بأرض الملعب؟!

هل يشربون الشاي معًا، أم يتحدثون عن مشكلاتهم خلال الأسبوع؟

هل أدركت الآن أهمية التخطيط بصورة مبسطة؟!

> «إن حياة الإنسان تشبه ملعب كرة القدم؛ فمن دون المرمى لا هدف في الحياة، ومن دون الكرة لا يمكن تحقيق الهدف».
>
> نادر نصري

«إن الحياة تدعو كل شخص لأن يكون له إنجاز فيها..

لكن اكتشاف هوية هذا الإنجاز يرجع إلى هذا الشخص نفسه».

فيكتور فرانكل*

بمجرد أن يكون لنا أهداف نعيش من أجلها فهذا جزء من طبيعتنا البشرية، فلا نستطيع أن نعيش من دون هدف..

إنسان من دون هدف = سائق من دون خريطة.

الإنسان الذي يعيش من دون هدف قد سمح للحياة أن تتحكم فيه وتحرِّكه بدلًا من أن يكون هو المسيطر عليها..

## نوعه إيه؟

ليس المهم نوع الهدف، لكن الأهم هو أن يكون لديك هدف بالفعل.. فكثيرًا ما يحتار الإنسان في اختياراته.. والمأساة الحقيقية قد تكمن إذا اخترت الاتجاه الخاطئ، فماذا لو اخترت هدفًا ما واتضح لي بعد ذلك

---

*فيكتور إميل فرانكل: طبيب الأمراض العصبية والنفسية النمساوي، ومن مؤلفاته: الإنسان يبحث عن المعنى.

أنه لم يكن الاختيار المناسب وأن تحقيقه لم يسعدني في شيء؟

لكننا في الحقيقة، في هذه المرحلة، توصَّلنا إلى درجة من الإدراك كبيرة ورائعة.. فمن استطاع أن يتوصل إلى هذه الحقيقة (الوصول إلى هدف غير مناسب) فمعناه أن هذا الهدف لا يسعده في شيء.. وبناءً عليه سيسعى إلى معرفة ما يسعده وما لا يسعده للوصول إليه بطريقة سهلة..

## بطريقة غير مباشرة..

عندما تكون في رحلتك لتحقيق هدفك يكون كل نظرك متوجهًا إلى النتائج النهائية والصورة التي تحلم بها.. لكنك لم تعِ كم الخبرة والمعرفة اللتين سوف تتعلمهما في طريقك..

## مثال للتوضيح:

يتذكر «تامر» عندما كان في الجامعة ومدة دراسته أربع سنوات أن هدفه كان واضحًا، وهو أن يُتم دراسته بنجاح ليصل إلى سنة التخرج ليحصل في النهاية على شهادة التخرج، وهذا هو الهدف الأكبر بالنسبة له..

وبعد أن يصل إلى هدفه.. يتذكر أن هذه الفترة من حياته لم تمر فقط بحصوله على الشهادة، وعلى الرغم من أنها الهدف الأكبر، فإن هناك أشياء أخرى تعلمها في حياته.. فقد تعرَّف على الكثير من الأصدقاء.. وتعلم كيف يتعامل مع الشخصيات المختلفة.. وأيضًا تعلم كيفية العمل وسط فريق والعمل الجماعي.. وأيضًا تعرف على نفسه وإمكاناته أكثر واستطاع أن يطوِّر

من نفسه..

إذًا فالهدف الأكبر من الحصول على الشهادة لم يكن هو المكسب الوحيد الذي حققه «تامر» خلال هذه الفترة في دراسته.. إنما قد حقق أشياء أخرى بطريقة غير مباشرة..

هذا ما نسميه الهدف غير المباشر.. أو الكسب غير المباشر.. فتواجه الشجاعة والعزيمة، تنمي قدرتك على الإقناع، تتعلم تنظيم وقتك وأفكارك، تقوي من قدرتك على الاحتمال.. تتحكم في نفسك.. وليتها تكون فرصة لتقابل شريك حياتك..

## مرونة في المطبات:

عندما تخطط لتحقيق هدف ما، يجب أن تتذكر أنه لا شيء في الدنيا يسير في خط مستقيم دائمًا.. وربما تكون الطرق غير ممهدة أو مفروشة بالورود..

هل رأيت من قبل شجرة وهي تنمو حتى تكبر؟!

لو كنت قد شاهدت هذه التجربة من قبل فستجد أن الشجرة في كل خطوات نموها تفقد من أوراقها.. لكن هذا لا يعطلها عن النمو، فإنها تظل تنمو وتعوض خسارتها من الأوراق.. حتى تصل إلى النتيجة النهائية، وهي أن هذه الشجرة تكبر وتنمو..

لو تأملنا في حياة نمو الشجرة فهي لا تصل إلى حجمها الكبير من دون خسارة وألم.

عليك أن تعلم أنت أيضًا أنه يجب عليك أن تتحدى أشياء كثيرة؛ لأن طريقك لا يخلو من العقبات والصعاب والخسائر.. سوف تقابل مطبات.. ومنحنيات.. «طوب وزلط».. فاحذر من أن تفقد عزيمتك وإصرارك.. لكن تعامل مع هذه العقبات بكل قابلية ومرونة وسلاسة؛ لأنها جزء طبيعي في خطة تحقيق أهدافك.. فيجب أن تتوقعه وتكون مستعدًّا لمواجهته بكل شجاعة..

> «الأشخاص الناجحون يعتبرون الخطأ تجربة مفيدة.. وغير الناجحين يرونه فشلًا ذريعًا».

في إحدى السنوات..

قررت «ندا» أن تقوم بإنقاص وزنها باتباع نظام غذائي قاس، ظنًّا منها أن ذلك سيعجل من هذه المرحلة بصورة أسرع..

لكن بعد فترة ليست بكثيرة، وجدت «دينا» نفسها في حالة من الإحباط عندما واجهت المطبات في طريقها..

وبما أنها لم تكن على استعداد من البداية للتعرُّض لمثل هذه المواقف.. فكان القرار بالنسبة لها أن إنقاص الوزن شيء مستحيل وقامت بتقطيع جميع الخطط التي وضعتها وسارت تفكر كيف ستقضي عمرها وهي

بدينة..

## دعونا نتفق..

*هناك أشياء صعبة.. مواقف صعبة.. مراحل صعبة..*

*وكذلك أوقات صعبة..*

*لكن لا يوجد شيء اسمه «مستحيل»..*

لا يوجد أمر مستحيل.. ولا شيء لا وجود له.. ولا شخص خارق أو الرجل الأخضر.. إنما هناك أشخاص قاموا بفعل هذه التجربة من قبل ونجحوا فيها لأنهم كانوا على علم واستعداد بأن خطتهم سوف تواجه بعض المطبات والعقبات وكان عليهم أن يقرروا كيف يقوون عزيمتهم لمواجهة هذه الوقفات..

## الأهداف:

الأهداف هي الشيء الذي يسعى إليه الفرد من أجل تحقيقه.. ليشبع احتياجاته المادية والمعنوية.. ويشعر بالنجاح والرضا والسعادة..

علينا أن ننمّي إحساسنا بالنتائج التي نتوقّع الوصول إليها.. عندما يكون للعقل هدف محدد فإنه يركّز عليه حتى يتحقق.. أما إذا لم يكن لديه هدف محدد فإن طاقته تتشتت.. ويكون كالشخص الذي يملك أكبر منشار.. ولا يعرف لماذا يقف وسط الغابة..

## دراسة:

قامت مجموعة من الباحثين، بجامعة «بيل»، بعمل دراسة في عام

1953م.. سُئل فيها الطلاب إذا كان لديهم أهداف واضحة ومحددة ومدونة في خطط لتحقيقها أم لا.. فظهر أن 3٪ من الطلاب فقط هم من كان لديهم أهداف..

وبعد عشرين عامًا من التجربة، عام 1973م، اكتشف الباحثون أن الأفراد الذين على قيد الحياة من خريجي دفعة 1953، الـ3٪ الذين كانت لديهم أهداف محددة كانوا يملكون من النجاح أكثر من باقي الدفعة (الـ97٪).

## هدف فوتوغرافي:

هل قمت من قبلُ بتصوير هدفك؟ لو أن هناك كاميرا خيالية ☺ تستطيع تصوير الأهداف، فكيف يكون الهدف الذي في تخيلك؟ كيف يظهر في الصورة؟

تستطيع أن تُحضر ورقة وقلمًا.. وتجلس في هدوء تام لتفكر كيف تكون الصورة التي تحلم بها..

---------------------------

---------------------------

---------------------------

في الحقيقة، نحن لا نحتاج إلى مثل هذه الكاميرا الخارقة؛ لأنك بالفعل لو كتبت هدفك في السطور السابقة كما تتصوره في عقلك فهذا يكفي..

وذلك لأن عقل الإنسان قادر على تكوين صورة مثالية لما تود أن تكون عليه.. بشرط أن تكون قادرًا على إرسال كل تفاصيل هذه الصورة إلى عقلك..

هل قمت من قبل بلعب الصور المتقاطعة (البازل) دون أن تكون قد رأيت الصورة النهائية التي بناءً عليها تعرف كيف تقوم ببداية اللعبة وإلى أين تنتهي بك؟

هذا هو حالنا عندما نحاول ترتيب حياتنا والوصول إلى الشيء من دون أن نعرف الصورة النهائية التي نريد ونتمنى ونحلم أن نحققها..

## انت بتحلم!

الجملة التي أضاعت وحطمت من أحلام أجيال.. ☹☹.

كثيرًا ما كنا نحلم بأشياء كبيرة وغريبة في الصغر.. فعندما تسأل طفلًا في عمر ست سنوات: «نفسك تبقى إيه يا حبيبي لما تكبر؟».

يرد بمنتهى الثقة: «طيار»..

*أين ذهب هذا الحلم؟!*

عندما كبرنا اصطدمنا بالحياة.. هناك من سمع هذه الجملة.. من كان حلمه أن يصبح مطربًا شهيرًا ولكن سمع ما لا يرضيه: انت بتحلم!

هناك من كان موهوبًا في لعب الكرة.. ولكن وصل به الحال إلى:

انت بتحلم! وآخر كان يشعر أنه أفضل دكتور.. أو ضابط.. أو مدرس.. أو ممثل..

كانت الأمنيات كثيرة.. والبدائل محدودة..

الواقع الذي نعيش فيه هو أننا نحلم في الصغر.. ومن لحظة بدأ التعليم نقفل على أحلامنا ولا نتحدث عنها.. لماذا؟!

هذا هو الواقع الذي أذكره، الذي حكم على الطفل أن يمحو أي شيء يمكن أن يفكِّر فيه خارج الصندوق.. الأطفال بطبيعتهم عندهم متعة الاكتشاف وتفكيرهم لا يقف عند سقف معين، بل يظل الطفل يسأل في كل شيء ويريد أن يعرف كل شيء.. إلى أن يصل لمرحلة أن المنهج التعليمي الذي يدرسه بعيد كل البعد عن التفكير الذي يحلم به.. فيموت بداخله كل ما هو مبدع..

لم يتعلم أبدًا الإبداع.. لم يعرف طبيعة وظيفة بابا أو ماما.. لم يعرف الفرق بين الموظف الحكومي وصاحب العمل الخاص حتى يستطيع أن يحكم ماذا يريد..

حتى مرحلة الجامعة فهي لا توضِّح الاستفادة من كمية الدراسة والامتحانات، في حين أن هذا كله لا يفيد بقدر المعرفة العملية والتطبيقية.. بخلاف ذلك فإن الأغلبية في مجتمعنا يعملون في مجالات بعيدة كل البعد عن مجال التعليم..

ومما لا شك فيه، فبسبب هذه المتغيرات كلها، تجد أن أغلب

الشباب يعمل في مجال ليس تخصصه وأيضًا غير سعيد بما يعمله ويسعى إلى الأفضل لكي يحقق السعادة..

ونجد أن من أكثر الأسئلة المحيرة للشباب هي:

## كيف أحقق هدفي؟

تكلمنا عن أهمية وجود الهدف في حياتي وكيف أستطيع أن أراجع أحلامي لأعرف الهدف الذي كنت أحلم به في الصغر ولم أستطِع أن أحققه لتغيير الظروف..

فهل يمكنني استرجاع هذا الهدف مرة أخرى لتحقيقه، أو حتى إن كان عندي هدف جديد أسعى إلى تحقيقه؟ يجب عليك أن تحدد أهم ثلاثة أشياء تمكِّنك من تحقيق هدفك.. وهي ببساطة شديدة:

*ماذا تريد؟*

*ثم لماذا تريد؟*

*وكيف ستصل إلى ما تريد؟*

دعوني أبدأ الحديث بنموذج غاية في البساطة لنعرف أن ما نتكلم عنه ليس بكلام في الكتب فقط.. أو مجرد شعارات في المحاضرات.. بل هو شيء موجود ومحسوس وسطنا جميعًا.. فهو ليس لمخترع عالمي.. أو عالم مشهور.. إنما هو مثال مصري بسيط ويستحق أن يُحتذى..

### الحلم لا يموت:

الفنان الراحل «محمود الفيشاوي» – والد الممثل أحمد حلمي في فيلم



«ألف مبروك» - الراجل ده كان أول مرة يمثل في حياته وتم ترشيحه عن طريق مؤلف الفيلم؛ لأن السيناريست محمد دياب كان صاحب ابن محمود الفيشاوي.

الراجل ده لما راح يقابل أحمد حلمي في مكتبه وحلمي اتكلم معاه كان بيقول لأحمد حلمي أنا أول مرة أمثل، بس عارف أنا عندي كام سنة؟ أنا عندي 60 سنة بس، من وأنا عندي 10 سنين وأنا نفسي أمثل وأبويا الله يرحمه كان رافض وبشدة، وخوفًا على زعله ما رضيتش أحاول إني أمثل، بس كان على طول يراودني حلم التمثيل، واشتغلت في مصلحة حكومية وأنا دلوقتي وكيل أول وزارة في الكهرباء، بس طول أيام عمري ما نسيتش حلمي في التمثيل، وأخيرًا ربنا حققلي حلمي.

فأحمد حلمي قاله: إن شاء الله الدور يكون من نصيبك، ولو كده انت هتعمل دور والدي في الفيلم.

رد أستاذ محمود وقاله: لو الدور طلع من نصيبي أنا مش همثل. فاستغرب أحمد حلمي، كمل الراجل كلامه وقاله: أنا هاعاملك على إنك ابني، هقولك يا أحمد مش يا أستاذ.

وعلى لسان أحمد حلمي في كتابه «28 حرف» يقول إنه فعلًا ما كانش بيمثل، كان بيتعامل إنه أبو أحمد حلمي بجد، حتى في الكواليس

وقد إيه هو أضاف للدور، كان آخر كلام محمود الفيشاوي مع أحمد حلمي قاله: انت عارف يا أحمد أنا لو عملت الفيلم ده وبعد كده متّ مش هيفرق معايا، وهموت وأنا فرحان لأني حققت حلمي حتى لو حلمي ده قعد معايا 50 سنة بس أنا في الآخر وصلت له.

الجدير بالذكر أنه تم عرض الفيلم في آخر سنة 2009 وتوفي الأستاذ محمود الفيشاوي في 2010/1/18 بذبحة صدرية.

بس مات أكيد وهو فرحان إنه وصل لحلمه، حقيقي الراجل ده أبدع في الدور وحقيقي قصته عظيمة جدًا..

يمكن ناس كتير هتقول: أصل ده تمثيل، أصل دي فرصة وجاتله..

بس هو في الأول والآخر بالنسبة له كان حلم.

## الرغبة المشتعلة:

بما أننا نتحدث من منطلق أن الهدف في الحياة هو احتياج كمثل باقي احتياجات الإنسان التي يسعى إلى إشباعها.. فسوف نوضح في السطور التالية ماذا عليَّ أن أفعل..

## الحكيم الصيني:

ذهب شاب لحكيم في الصين ليتعلم منه سر النجاح، وسأله: ما سر النجاح؟

فأجاب الحكيم بهدوء: الدوافع!!

فسأله الشاب: ومن أين تأتي هذه

الدوافع؟

فرد الحكيم: من رغباتك المشتعلة!! فسأل الشاب باستغراب: كيف؟ فاستأذن الحكيم من الشاب وعاد إليه بعد دقائق حاملاً وعاءً به ماء، فسأل الحكيم الشاب: هل أنت متأكد من أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة؟

فأجاب الشاب: طبعًا. فطلب الحكيم من الشاب أن يقترب من الماء وينظر فيه، ففعل الشاب، وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب ووضعه داخل الماء!! ومرت عدة ثوانٍ لم يتحرّك الشاب، ثم بدأ ببطء يُخرج رأسه، ولمَّا شعر بالاختناق بدأ يقاوم بشدة حتى نجح في تخليص نفسه..

سأل الشاب: ما هذا الذي فعلته؟

فردّ الحكيم: ما الذي تعلمته من التجربة؟

فردَّ الشاب: لم أتعلم شيئًا!

فقال الحكيم: بل تعلمت؛ ففي اللحظات الأولى أردت أن تخلِّص نفسك من الماء ولكن دوافعك لم تكُن كافية، وبعد ذلك كنت راغبًا في تخليص نفسك فبدأت في التحرك والمقاومة ولكن ببطء؛ حيث دوافعك لم تكُن قد وصلت لأعلى درجاتها.. وأخيرًا أصبحت عندك الرغبة المشتعلة لتخليص نفسك، وعندئذ فقط أنت نجحت لأنه لم تكن هناك أي قوة تستطيع إيقاف رغبتك المشتعلة!!

هناك عوامل كثيرة وخطوات عظيمة تعلّمناها وقرأناها في كتب

كثيرة عن الأهداف وكيفية تحقيقها.. لكن هنا نوضِّح دور الجانب الداخلي للإنسان الذي يستطيع مقاومة أي شيء يقف أمامه..

**الدوافع الداخلية**: وهي من أقوى الدوافع وأكثرها بقاءً؛ لأنها نابعة من داخلك.. فالدوافع الداخلية هي السبب في أن يقوم الشخص العادي بعمل أشياء أعلى من المستوى العادي ويصل إلى نتائج عظيمة.. هي القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان.. هي الفرق الذي يوضِّح التبايُن في حياة الأشخاص..

هي القوة التي تدفعك إلى أن تزرع الزهور بنفسك..
بدلًا من أن تنتظر أحدًا يقدِّمها لك..

> «ما يوجد أمامنا وخلفنا يُعتبر ضئيلًا إذا قارنّاه بما يوجد بداخلنا».
> **رالف والدو إمرسون**
> أديب وفيلسوف وشاعر أمريكي

## حدِّد حلمك:

دون تحديد حلمك على وجه الخصوص فلن تستطيع تحقيق أي شيء ولن تقوم بأي إنجاز.. فما دام الأمر في حدود العموميات أو ضمن نطاق الأحلام العامة فعليك أن تنسى حلمك للأبد.. فمثلًا: شخص يحلم بأن يصبح غنيًّا فإن هذا ليس حلمًا بالمفهوم الحقيقي.. لكن عندما نخصِّص الحلم، كأن أقول: أريد أن أمتلك هذه السيارة أو هذا البيت أو هذه الشركة،

وهكذا.. يصبح في الإمكان البدء في تحقيق هذا الحلم..

## حوِّل حلمك إلى رغبة:

يجب أن تمتلكك رغبة قوية وجامحة نحو تحقيق هذا الحلم.. وأن يسيطر الحلم على حياتك، ويجب أن تزرع هذه الرغبة داخل قلبك وعقلك وكل أحاسيسك.. كما ينبغي أن تمتلك إرادة قوية لتحقيق هذا الحلم وأن تؤمن تمامًا بأن حلمك قابل للتحقيق دون أدنى قلق أو شك..

## حوِّل رغبتك إلى هدف:

بعد أن تزرع الرغبة في تحقيق الحلم داخلك.. يجب أن تستعمل هذه الرغبة في تحويلها إلى هدف.. ومعنى وجود الهدف هو أنه بإمكانك فعل ذلك الآن ومن دون تسويف؛ لذلك فدائمًا ما يرتبط الهدف بالوقت الزمني، ما يجعل منه أمرًا حسَّاسًا؛ لذلك فالهدف يساعدك على تقبُّل الالتزام بتحقيق الحلم..

## ضع خطة لتحقيق أهدافك:

يجب عليك وضع خطة استراتيجية للعمل على إنجاز الهدف.. وبطبيعة الحال فليس هناك خطة موحَّدة للجميع؛ فكل خطة تعتمد على الشخص وعلى الأهداف..

## قسِّم أهدافك:

في سبيل الوصول إلى هدفك الرئيسي، فأنت تحتاج إلى تقسيمه لعدة أهداف فرعية لتسهيل عملية الوصول إلى الهدف، وبالتالي تحقيق الحلم..

كما أنه من الأفضل وضع جدول زمني لكل هدف من هذه الأهداف الفرعية يتناسب مع قدراتك وإمكاناتك..

## راجِع نفسك:

تفحَّص باستمرار الإنجازات التي قمت بتحقيقها.. وإسأل نفسك:

- هل قمت بتحقيق الأهداف في الفترة الزمنية المحددة؟
- هل ما زلت ترغب في تحقيق حلمك؟
- هل تشعر أنك انحرفت عن الطريق نحو الحلم؟

## لا تُجهد نفسك:

تأمَّلْ، استرخِ، أعطِ فرصة لروحك وعقلك وجسدك.. سيساعدك ذلك في السير نحو حلمك بثبات..

في الختام، كُن على يقين أن حلمك سيصبح حقيقة عاجلًا أم آجلًا..

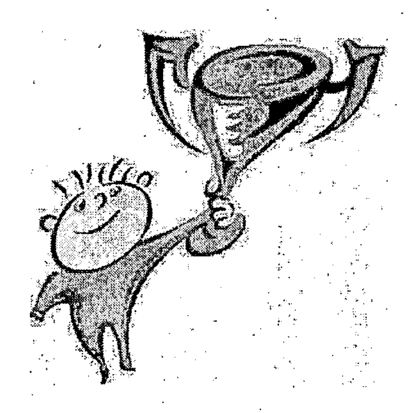
كل ما تحتاج إليه هو السعي والثقة والعمل والصبر..

# الفصل الحادي عشر
# الحاجة إلى النجاح

«لكي تنجح يجب أن تتفوق رغبتك في النجاح على خوفك من الفشل».

**الممثل بيل كوسبي**

هو كوميدي ومؤلف، وممثل، ومنتج تلفزيوني، وموسيقي، وناشط أمريكي، ويُلقب بـ (الأمريكي الحنون).



*«النجاح هو القدرة على الانتقال من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك».*

ونستون تشرشل – رئيس وزراء بريطانيا السابق

قال العالم ألبرت آينشتين:

*«في المدرسة يُعلِّمونك ثم يختبرونك.. أما الحياة فتختبرك ثم تعلمك الدرس».*

فهذه هي الحقيقة؛ نحن نمر بتجارب كثيرة ومواقف مختلفة في حياة كلٍّ منا.. ومن خلال هذه التجارب والمواقف نتعلم الدروس..

## تجربة وعدت:

جرَّبت تفشل قبل كده؟

لا داعي للاستغراب.. ليس بالضرورة أن أسألك جربت تنجح؛ لأن هناك الكثير ممن مرّ بتجربة الفشل دون أن يمر بتجربة النجاح.. لكنك إن لم تجرب الخطأ فإنك لم تتعلم ما الصواب وما الخطأ..

– هناك نوعان من التجارب يمر بهما الإنسان:

## أولهما: التجربة الفاشلة

التي عند السقوط فيها يبتعد الإنسان عمَّا يفعله ويغلق باب التجارب والعمل.. وهؤلاء هم من أرادوا أن يثبتوا أنهم فشلوا في التجربة..

## ثانيهما: التجربة الناجحة

وهي النوع الذي نتحدث عنه ونذكر أنها خبرات مثل التجربة

التي تعلَّم منها «أديسون» أنها غير صالحة.. ونتعلم أنهـا ليـست التجربـة المطلوبة وعلينا التكرار لاستكمال النجاح..

## الفشل إلى الأمام: توماس أديسون..

حاول توماس أديسون اختراع المصباح الكهربائي عـدة مـرات، وفي كل مرة كان يعرف أنه فشل في هذه المحاولة.. ومع ذلك كان يستمر ويقـوم بالمحاولة التالية.. فكيف استمر في تلك المحاولات على الرغم من فشلها؟

كل مرة كان يفشل فيها كان يقول لنفسه وللآخرين: «أصبحت الآن أعرف طريقة أخرى لا يمكن أن يعمل بها المصباح الكهربائي».

وهذا هو سر نجاحه.. قوة التفكير الإيجابي، وعلى الرغم مـن أنـه كلما كان يزيد فيما يسمى الفشل، وبمعنى صحيح كانت خبرات وتجارب، كان رأي أصدقائه بأنه إنسان خيالي.. وعلى الرغم من كـم الـتفكير الـسلبي الذي كان يتعرض له «أديسون» فإنه لم يؤثر على عزيمته..

> «الفشل ليس أن نخسر شيئًا،
> إنما هو الاستسلام لعدم فعل شيء».
> نادر نصري

وهذا ما يفيد بأن الفشل هو عنصر من عناصـر النجـاح، ولا يـتم إلا به..

عليك أن تؤمن بأن الفشل شيء وارد جدًّا ما دمت قررت فعل شـيء وأردت التغيير فعلًا..

*«فلا طعم للنجاح دون أن تتذوق الفشل»*.

**أنا مش قادر:**

Impossible

**تنجح التجربة الأولى (التجربة الفاشلة) عندما تتجمع بعض العوامل لدى الإنسان فيشعر أنه غير قادر..**

**- التفكير السلبي: عندما يسيطر على الإنسان يجعله يتكلم مع نفسه بعبارات محبطة مثل: لا أستطيع.. لا أقدر.. لن أنجح.. والكثير من هذه التعبيرات التي تؤثر على نفسية الفرد وتشعره بالإحباط وتمنعه من الاستمرار.**

**- الشماعة: تعليق الفشل على الآخرين يعد من الأمور الشائعة.. ويجد الإنسان من خلالها مخرجًا يهرب منه من إلقاء اللوم أو التقصير على نفسه.**

**- فقدان الثقة: الإحساس بعدم الثقة والدونية وسط الآخرين، خصوصًا وسط كثرة الانتقادات التي يسمعها الإنسان.. «يا فاشل.. يا فاشل».**

**- عدم التكرار: محاولة من الإنسان الابتعاد عن التجارب مرة أخرى حتى لا ينهزم أو يشعر بنفس مشاعر الفشل مرة أخرى.**

**أنا قادر:**

**تنجح التجربة الثانية (التجربة الناجحة) عندما تتجمع بعض**

العوامل لدى الإنسان فيشعر أنه قادر..

- التفكير الإيجابي: هو شعلة الشمعة التي تنير الظلام.. هو المحرك والحافز الأول الذي يسبق الفعل.. فبقدرة الإنسان أن يبرمج عقله على الأفكار الإيجابية، فهو بذلك يستطيع أن يتحكم فيه ويطرد كل الأفكار الخارجية ويمنعها من التأثير على نفسيته وجذبه إلى تصرفات سلبية.

- اكسب الفشل: تقبّل الفشل ولا تسمح له بالسيطرة على تفكيرك أو الشعور باليأس والإحباط، والعمل على تحويل هذا الفشل إلى حافز لاستكمال مسيرة النجاح.. تقبل الموقف لأنه أمر طبيعي؛ فطريق النجاح مليء بالهبوط والصعود.

- الاعتراف: عليك أن تعترف بأنك حاولت، لكنك في هذه المحاولة لم توفَّق.. دون أن يكون عذرك بسبب الآخرين كما قلنا في «الشماعة».. فما عليك إلا أن تصبر وتقبل بالأمر الواقع حتى تغيره بإرادتك إلى ما تريد أن يكون عليه.

## محلك سر.. والتعليم مستمر:

الخوف من الفشل.. أو بمعنى آخر الخوف من المجهول..

هذا الشيء الذي يمنع الكثير من أصحاب الأحلام والأهداف من أن

يخطوا خطوة البدء بالعمل والتطبيق والجري وراء أحلامهم.. وأن يبثوا الثقة بأنفسهم..

فينتهي بهم الأمر إلى عدم تحقيق أحلامهم مدى الحياة؛ لأن التفكير في الفشل والخوف منه ومن المستقبل (المجهول) يضعانهم في قوقعة مغلقة.. فيتوقف العقل والفعل وتُشل الحركة.. هذا الخوف الذي يربطك ويجعل مكانك مقيدًا (محلك سر) دون أن تستطيع أن تخطو خطوة للأمام..

دعنا نفكر ونتخيل، إن لم يوجد شيء اسمه الفشل وكل ما نحلم به سوف يتحقق - بإذن الله - فماذا تفعل بعد ذلك؟ كل ما عليك الآن هو أن تقوم وتفكر كيف تكون خطتك في الفترة المقبلة لتبدأ رحلة نجاحك لتحقيق أهدافك التي لا يقف أمامها سوى نفسك..

ارجع مرة ثانية معانا هنا على أرض الواقع.. فما إحساسك بعد أن شعرت أنه من السهل أن تحقق أحلامك وتنجح إذا أخرجت من تفكيرك أفكار الفشل السلبية؟!

بل إني أؤكد لك أن حقيقة الفشل ما هي إلا خبرات وتجارب كما تعلّمنا من علم البرمجة اللغوية العصبية.. فإن مررت بتجربة وكان نصيبك أنك أخفقت بها فاستغل هذه الخطوة لتصبح هي أولى خطوات بناء سلم النجاح ولا تكون نهاية طريقك إلى النجاح..

**«الفشل ليس سوى فرصة لتجربة طريق آخر».**

**هنري فورد**

• مؤسس شركة فورد لصناعة السيارات Ford Motor Company .

حاول أن تبتعد عن معتقداتك بأنك غير مؤهل أو ليست لديك المهارات والمعرفة اللازمة.. أو تأثير مواقف سلبية حدثت في الماضي.. ابتعد عن الأقوال السلبية (اللي يبص لفوق يتعب.. ارضى بنصيبك يا بن آدم).. وغيرها الكثير من الإحباطات التي نصطدم كلنا بها يوميًا..

اصنع بنفسك صندوق إنجازاتك.. ضعه أمامك باستمرار حتى إذا مررت بإحباط ترجع إليه وتتذكر كم من مرة توقفت ثم استكملت مسيرة نجاحك..

*«ثق أن الذي صنع لك الطريق لم يتركك في منتصفه».*

*البابا كيرلس السادس*[*]

## عِشِ النجاح:

لعلك لم تنظر إلى النجاح من قبل على أنه حاجة أساسية وحيوية كباقي الاحتياجات، كالطعام والنوم والأمان.. ببساطة: احتياجنا إلى النجاح من أهم الأشياء في حياة الإنسان..

لو سألتك:

هل تفضل لعب التنس أم كرة القدم؟ هل تفضل لعبة السودوكو أم الكلمات المتقاطعة؟ هل تفضل الذهاب إلى السينما أم ممارسة السباحة؟

الحقيقة أنا أو أنت أو أي شخص آخر من الطبيعي أن يكون اختياره

---

[*] البابا كيرلس السادس: بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية، بطريرك الكنيسة القبطية الأرثوذكسية11 ، توفي عام 1971م.

مائلاً إلى ما يجيد فعله.. بمعنى: إن كنت تفضل لعب التنس على كرة القدم فذلك لأنك تجيد لعب التنس عن الكـرة.. وهكـذا أن تفـضل الـسودوكو عـن الكلمات المتقاطعة فإنك تجيد التعامل مع الأرقام أكثر من الكلمات..

إذًا فنحن نحب أن نفعل الـشيء الـذي نجيـده أو نفعلـه بمهـارة.. فهذا هو الميل إلى النجاح، وبداية الطريـق للنجـاح هـي أن تفعـل مـا تميـل إليه..

## النجاح يُرضي النفس:

عندما تفعل ما تحب ومـا تجيـده فإنـك تـشعر بالرضـا عـن نفـسك وبالسعادة الداخليـة..

هل رأيت من قبل طفلاً وهـو يلعـب؟ عنـدما يمسك بالطبلـة ويـدق عليها ويُحدث ضوضاء هذا بالنسبة له نجاح وسعادة بما فعله؛ لأنـه استطاع أن يعمل ما يجيده ويحقق له رغباته.

هكذا أيضًا ترى السر العجيـب عنـدما تـرى بنتًـا ممتـازة في صنع الطعام وتجهيز أدوات المطبخ.. في حين أنها لم تستطع أن تجلس لو لمـدة 5 دقائق فقط لخياطة قميص..

والسبب وراء ذلك أنها أجادت التعامل مـع أدوات المطـبخ.. وربمـا حبها للتذوُّق ورائحة الطعام.. ولأنها وجدت نفسها في الشيء الذي يُشعرها بالرضا والسعادة، على عكس شعورها عنـدما تتعامـل مـع الملابـس وشـعور الخياطة..

**«مصطفى»..**

موظف سعيد جدًا بعمله؛ لأنه يعمل مندوب مبيعات في إحدى الشركات التي يحب العمل بها ويحب منتجاتها.. يتميز في التعامل مع الناس والقدرة على التأثير والإقناع.. في إحدى المرات طلب منه مديره أن يتفرغ لمدة شهر للعمل في الشركة مكان أحد زملائه في قسم التقارير.. شعر في ذلك الحين بنوع من الكبت والضيق وعدم القدرة على الجلوس في المكتب طول هذه المدة..

**لعبة صُغيرة..**

عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة..

طُلب منا جميعًا الاشتراك في عمل تطوعي لإسعاد أطفال الملجأ..

وهذا العمل يتطلب منا القيام بعمل مسرحي، فقد نحتاج إلى:

- مهندس صوت.
- ديكورات.
- إعلانات.
- كتابة سيناريو.
- ممثلين.
- شراء مستلزمات.

والآن بعد أن عرفنا المهمة التي سنقوم بها، على كل واحد منا أن يختار في أي عمل يريد أن يتطوع ........................

اللعبة الصغيرة السابقة توضِّح مدى تفكير كل شخص وكيف يتجه إلى العمل الذي يحبه ويجيده.. فكل منا يختار الطريق الذي ينجح فيه ليشعر بالرضا والسعادة..

## الاختيار التلقائي:

في بعض الأحيان لا نستطيع أن نعلم السبب في اختيارنا القيام بشيء من دون الآخر.. كذلك أيضًا يصادفنا أن نفكر في شيء أكثر من غيره.. يرجع هذا السلوك إلى رغبتنا في أن نعيش النجاح فنتصرف ونختار أشياء بنفس الطريقة دون أن نقصد.. لكن المحرك الأساسي هو الرغبة في النجاح المسجلة في العقل الباطن..

## متعة النجاح:

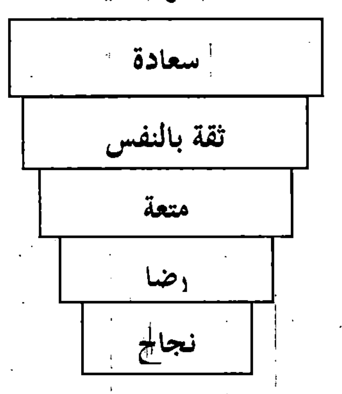
وضَّحنا في النقاط السابقة أن الشيء المحبب لدينا هو أن نعمل الأشياء التي نجيدها، فنحن بذلك نحقق رغباتنا الشعورية واللاشعورية في إشباع احتياجاتنا.. وإحساسك أنك فعلت شيئًا تجيده ونجحت فيه أو حققت نتائج فيه، فإنك بذلك تعلي إحساس المتعة والسعادة بداخلك..

## مثال:

- احكِ عن إحساسك عندما تحل لغزًا في مجلة «ميكي» بعد أن تظل نفكر فيه وتصل إلى الحل المناسب بنفسك ..........................
- احكِ عن إحساسك عندما تقرأ لغزًا في مجلة «ميكي» وتحتار فيه.. تفكِّر كثيرًا إلى أن «غُلُب حمارك» فتسرع إلى الصفحات الأخيرة وتقلب

فلحظة النجاح لها مذاق مختلف ☺.

أيًّا ما كان نوع هدفك، كبيرًا أم صغيرًا، طويلًا أم قصيرًا، سهلًا أم صعبًا، فإن نجاحك في تحقيق هذا الهدف يحقق لك الرضا والمتعة والثقة.. فهي نتائج حتمية مكملة لقصة النجاح، وكلما زادت مرات النجاح في حياتك وتكررت كانت السعادة ملازمة لحياتك..




كلما وفقك الله في تحقيق أحلامك وأهدافك وسهّل لك طرق نجاحك، ففي كل مرة تكون ثقتك في نفسك في ازدياد..

هل جربت من قبل تسلُّق الجبال؟!

هو نوع من أنواع الرياضة، لكن ليس الجميع على استعداد لتجربتها.. أنا شخصيًّا لا أفكر فيها نهائيًّا ☺.. أريد أن أوضح ما فيها من حماس في ازدياد مستمر.. فيبدأ المتسلق رحلته الأولى، وعندما يوفَّق وينجح

فيها – لنفترض أن أول مرة كان ارتفاع الجبل 100م – فتبدأ ثقته في نفسه تزداد 100٪ ويفكر في المرحلة الثانية لتسلق 300م ثم 700م إلى أن يصل إلى أعلى قمم الجبال..

## هذا هو النجاح..

النجاح الذي لا يتوقَّف في الحياة، لكنه صديق العمر.. رفيق رحلتك في الحياة.. لا يمل ولا ييأس.. معك باستمرار أينما كنت.. يحتمل أخطاءك ويسامحك لتتعلم الصواب.. بل يشجعك لتستمر في طريقك ويثُبت قدميك.. إلى أن تصل إلى منالك..

> «النجاح الوحيد في الحياة هو أن تستطيع أن تحيا حياتك بالطريقة التي تريدها».
> كريستوفر فرمورلي

## كلمة أخيرة:

مما سبق، يمكن لنا القول: إن النجاح الحقيقي للإنسان يتحقق عندما يكتشف الإنسان ذاته ونفسه وشخصيته.. ويعمل على تطويرها والعيش معها واستغلال طاقاته الكامنة إلى أقصى درجة.. أما معرفة الإنسان بنفسه فلا تكون عن طريقه هو، فلا يمكن لأي إنسان أن يدُلّ هذا الشخص على ذاته..

فكل إنسان أدرى وأعلم بنفسه، ومن هنا برزت لدينا القاعدة الربانية: «وَلا تَـزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْـرَى».. فالله تعالى يريد لنا أن نكون

مستقلين بآرائنا، مُعمِلين لعقولنا، مستغلِّين لأرواحنا، مفعِّلين لطاقاتنا.

### السر في السعي:

إن النجاح في الحياة ليس بالأمر السهل؛ فبمجرد أن يعرف الإنسان نفسه، ويعي حقيقة خلقه في هذه الدنيا، يتوجب عليه وعلى الفور أن يبدأ بالسعي.. فالسعي الجاد والمثابر في هذه الدنيا وعلى هذه الأرض هو السبيل الوحيد إلى النجاح.. وهو طريق التألُّق.. وحتى ينجح الإنسان في حياته فعليه أن يحدد هدفه وأن يطوِّر من مهاراته التي يمتلكها، وأن يوسِّع من مداركه..

وهذا كله يتم عن طريق القراءة والتعلم المستمر؛ فالقراءة هي السبيل إلى توسيع الفهم والمدارك، وتطوير الإدراك وتحسينه، الأمر الذي سيُحسن من مكانة الإنسان في هذه الحياة بلا أدنى شك في ذلك..

وأخيرًا فإنه لا يمكن، بأي حال من الأحوال، اعتبار أنّ النجاح في هذه الحياة نوع من الترف، وأن الإنسان لا يعطيه أدنى اهتمام، بل يتوجب اعتباره واحدًا من أهم الاحتياجات التي تنبغي العناية بها والعمل على تحقيقها وإشباعها..

# الفصل الثاني عشر:
# الحاجة إلى تحقيق الذات

«تحقيق الذات هو السعادة..
والسعادة هي في تحقيق الذات».

---



*«تحقيق الذات هو بلوغ الفرد بعض غاياته وأهدافه في الحياة».*

**فيكتور فرانكل**

نتحدث عن تحقيق الذات من وجهة نظر مختلفة.. يمكن أن يكون لها مردود جيد عند البعض.. وآخرون يشعرون أنه ليس الأسلوب المناسب لهم..

دعنا نوضح..

## تحقيق الذات:

*«هو الشيء الذي كنت تحلم به يومًا.. واليوم أصبحت عليه».*

هناك مرحلتان من تحقيق الذات، الأولى تُعرف بالمرحلة الثانوية.. والأخرى هي المرحلة الأساسية..

**ففي المرحلة الثانوية** يتم إشباع الذات بتحقيق الاحتياجات الأولية في حياة الإنسان.. من إشباع جسد، من أكل وشرب وجنس، أو إشباع الأمان والعلاقات والحب..

ففي كل مرحلة يمر بها الإنسان بإشباع نوع معين من احتياجاته فإنه يصل إلى الشعور بالرضا والسعادة بعد إشباع هذه الحاجة.. الأمر الذي يدفعه إلى الشعور بأشياء كان يحلم بها يومًا ما ثم أصبح عليها الآن.. فيشعر بأهمية ذاته في كل خطوة يحقق فيها احتياجًا معينًا.. ففي هذه الحالة يكون احتياج تحقيق الذات احتياجًا ثانويًا يتحقق بتحقيق الحاجة الأساسية التي يسعى إليها الإنسان..

## أما المرحلة الثانية فهي المرحلة الأساسية..

وفي هذه المرحلة يكون تحقيق الذات هدفًا في حد ذاته.. حاجة أساسية يسعى الإنسان إلى إشباعها بتحقيق أهدافه في كل جوانب الحياة (جسدية - فكرية - مالية - روحية)..

فهي الطموحات العليا لما يريد الإنسان أن يكون عليه.. المرحلة التي يصل فيها الفرد إلى درجة مميزة عن غيره ويصبح له كيان مستقل.. وتعتبر الحاجة إلى الاستقلال من أهم مكونات هذه الحاجة التي تنشأ مع الإنسان منذ الطفولة وتتطور معه على مدار السنين..

فهي الشيء الذي يعكس ما بداخل الإنسان فتظهر في حياته من خلال قدراته وإمكاناته وطموحاته.. فإنها تعبر عن نظرة الإنسان لنفسه (فالذات هي النفس البشرية وكيف يرى الإنسان نفسه) وهذه الصورة التي تتكوَّن نتيجة للخبرات والتجارب التي يتعلمها الفرد ويكتسبها في حياته..

وهذه المرحلة الأساسية ولما لها من أهمية كبيرة فقد وضع العالم «ماسلو» احتياج تحقيق الذات في قمة هرم الاحتياجات.. فالإنسان يحتاج إلى جهد وسعي كبير طول حياته للوصول إلى قمة الهرم.. ومع ذلك فالكثيرون لا يستطيعون أن يصلوا إلى هذه القمة..

## تعريف «ماسلو»:

«تحقيق الذات هنا يشير إلى حاجة الإنسان إلى استخدام كل قدراته

مواهبه وتحقيق كل إمكاناته الكامنة وتنميتها إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه.. وهذا التحقيق للذات لا يجب أن يُفهم في حدود الحاجة إلى تحقيق أقصى قدرة أو مهارة أو نجاح بالمعنى الشخصي المحدود.. وإنما هو يشمل تحقيق حاجة الذات إلى السعي نحو قيم وغايات عُليا مثل الكشف عن الحقيقة.. وخلق الجمال.. وتحقيق النظام.. وتأكيد العدل... إلخ».

مثل هذه القيم والغايات تُمثّل في رأي ماسلو حاجات أو دوافع أصيلة وكامنة في الإنسان بشكل طبيعي، مثلها في ذلك مثل الحاجات الأدنى إلى الطعام والأمان والحب والتقدير.. هي جزء لا يتجزأ من الإمكانات الكامنة في الشخصية الإنسانية التي تلح من أجل أن تتحقق لكي يصل الإنسان إلى مرتبة تحقيق ذاته والوفاء بكل دوافعها أو حاجاتها.

## المكونات:

تتكون مرحلة تحقيق الذات من خلال «إنجازات الإنسان لغاياته، من خلال الاستخدام الأمثل لإمكاناته».

«رحلة طويلة تملؤها المغامرات والإنجازات.. تتعلم من أخطائك لتصححها.. تعرف عيوبك لتتغلب عليها.. لم تُلقِ بالخطأ على الآخرين.. إنما تتعلم كيف تتحمل المسؤولية.. تتصاحب على مميزاتك لتعززها.. فالحياة هي أعلى شكل من أشكال المعرفة.. الذي هو فكر الخبرة.. فمنه كل شيء جيد ومنه فقط الأشياء تستمد الفائدة والقيمة».

(فكر أفلاطوني)

## الغايات:

هي الصورة الذهنية التي يسعى لها الإنسان والتي تتحدد بسؤالك: «ماذا تريد أن تحقق»؟

## الإنجازات:

هي الغايات التي تحققت في حياتك.. فإن كانت الغايات هي فكـرة في المستقبل فإن الإنجازات ما تم تنفيذه في الماضي..

والإنجاز الذي تراه أنت على أنـه إنجـاز، صـغيرًا كـان أم كـبيرًا، ليس كما يراه الآخرون؛ لـذلك فـإن مـا يـشكِّل ذاتـك هـو نظرتـك أنـت إلى إنجازاتك وليس نظرة الآخرين إليها.. والأمثلة على ذلك كثيرة..

فمجرد قيامك من نومك في وقت محدد أنت تريده فهو إنجاز علـى الرغم من بساطته.. التزامك بمواعيدك واحترام مواعيد الآخـرين هـو أيـضًا إنجاز على الرغم من بساطته.. مساعدتك للآخرين إنجاز يستحق التقدير.. قوة إرادتك في تحقيق هدف كنت تريده أيضًا إنجاز يستحق التقدير..

والسلسلة لا تنتهي إن استطعت أن تقدِّر نفسك على حجم إنجازاتك بنظرتك لها.. فالقضية ليست في حجم الإنجاز إنما في نظرتك..

## الإمكانات:

أمـا الإمكانـات فهـي الأدوات الـتي يمتلكهـا الإنـسان في تحقيـق الغايـات، مثـل: الـصحة، العلاقـات، القـدرات، الوقـت، العلـم، الـدين، الخيال، الإبداع.. وغيرها الكثير من الأدوات التي يمتلكها كل شخص..

إذًا إن كانت لديك غايات تريد تحقيقها وقمت باستخدام الإمكانات المتوافرة لديك، واستطعت إنجاز هذه الغايات، فتأكَّدْ أنك في طريقك لتحقيق ذاتك يومًا بيوم..

[غايات + إمكانات = إنجازات]

[كثرة الإنجازات = تحقيق الذات]

بعد أن علمنا المكونات التي يجب علينا أن نستخدمها لطريقنا في تحقيق الذات فهنا نتجه إلى الخطوة التالية وهي:

## طريقة الصنع:

لكي تشبع الذات العليا وتشعر بتحقيق ذاتك، يجب أن يكون لحياتك معنى وهدف أسمى تسعى للوصول إليه لمعرفة قيمة ذاتك..

فمعنى الحياة بالنسبة لك هو مؤشر نجاحك في كل خطواتك، ووجود شيء واضح وبقوة أمامك، شيء تحلم به اليوم وتسعى إلى أن تصبح عليه.. السهم الذي يوضع أمامك على الطريق لتعرف كيف ستذهب والي أين ستذهب.

> «وُلدنا لأجل المعنى لا المتعة.. إلا إذا كانت المتعة ذائبة في المعنى».
> جاكوب بزلمان

إذا اكتشفت الشيء الذي يحرِّك حياتك.. إذا استطعت أن تعرف قيمك ومبادئك في الحياة.. فسيكون من السهل عليك معرفة كيف تصل إلى

ذاتك؛ لأنك بذلك تعرف المعنى من حياتك، تعرف الهدف الذي يحرِّكك، تعرف كيف تنشئ لنفسك قيمة.. وتصنع لنفسك علامة مختلفة..

فكون الإنسان ذا قيمة وأهمية بالنسبة للآخرين في مجتمعه، فهذا معناه أن الفرد قادر على العطاء ويمد الآخرين بما يحتاجون إليه وما يريدونه..

وبذلك يصبح شخصًا مرغوبًا فيه، كما أن الجميع يكون في حاجة دائمة له وللتحدث معه؛ حيث يكون الحديث دائمًا معه أو عنه إيجابيًّا، ما ينعكس عليه بالثقة في النفس..

وجود قيمة في حياة الفرد أمر يختلف من شخص لآخر كما أنه يختلف عند الشخص من فترة لأخرى.. فالشيء الذي ينقل الإنسان من مستوى إشباع الحاجات الأساسية (الدُنيا) إلى إشباع تحقيق الذات، هو إحساسه بأهميته في المجتمع وأنه ذو قيمة، ما يجعله يعيش الحياة بنوع من الرضا والسعادة..

فالسعادة نسبية بين كل شخص، ويختلف تعريفها في حياة كل فرد.. لكن هناك إجماعًا على بعض الأشياء التي تساعدك على أن تعيش حياة سعيدة، كالأسرة.. الأصدقاء.. الزواج.. السفر.. المال.. الخروجات.. المناسبات.. شراء شيء جديد.. النجاح.. تحقيق الذات... إلخ.

كل هذه عوامل تصل بك إلى السعادة، لكنها تعتبر مراحل في الحياة.. بمعنى أنك إن قمت بشراء سيارة ثمينة أو بيت جديد.. فإن هذا

هدف بالنسبة لك، ومن المؤكد أنك كنت تخطط له وتدبر حياتك وكيف تدخر أموالًا تكفي لتحقيق الهدف.. وبمجرد أن نجحت في ما كنت تريده ستشعر بشيء من السعادة التي لم تشعر بها من قبل؛ لأنك قمت بعمل شيء ذي قيمة بالنسبة لك..

إنما تجد أن هذه السعادة وإن طال زمانها ☺ فهي في النهاية سعادة مؤقتة؛ لأنه سيأتي الوقت الذي تشعر فيه بأن ما قمت بشرائه قد مرَّ عليه الوقت وأصبح شيئًا عاديًا.. لتعود سعادتك إلى معدلها الطبيعي بعد أن كانت في أعلى درجاتها..

هكذا تعيش حياتك في درجات مختلفة بين الصعود والهبوط في التمتُّع بالسعادة.. ولكي تعيش حياتك بصورة سعيدة.. فعليك تحقيق التالي:

**أولًا**: عليك أن تعيش دائمًا بخطوات صغيرة متكررة حتى تشعر فيها أنك قمت بإنجاز شيء في الوقت نفسه، فهي خطوات تصل بك إلى الهدف الأعلى.. بمعنى أن ترسم سُلَّم حياتك درجة درجة.. وفي كل درجة تضع عليها الأهداف الصغيرة التي تستطيع تحقيقها في طريقك.. هذا النجاح البسيط في تحقيق الهدف الصغير هو الشيء الذي يحث بداخلك شعور السعادة المتكررة المستمرة مع كل درجة في السلم..

ومع الاستمرار في الصعود حتى تصل إلى قمة السلم مع الهدف الأعلى يزداد شعورك بالسعادة.. حتى تنتهي من النجاح في هذا الهدف

لتعود من جديد وترسم لنفسك السلم التالي لهدف آخر لتعيش التجربة نفسها.. وتكون أنت صانع السعادة لنفسك في كل هدف تريد تحقيقه..

هذا الأمر يصل بك إلى تحقيق هدفك الأسمى في الحياة.. الذي يحقق لك السعادة الدائمة..

**ثانيًا: أن تعيش حياتك بالرضا**

في حياتنا، نمارس نوعين من العمل: «الوظيفة» و«الرسالة».

## الوظيفة:

- ***هي الشيء الذي يُسعد جيبك..***

هي العمل الذي تقوم به من أجل الأجر المدفوع لك في نهاية اليوم أو الأسبوع أو الشهر.. ويكون من الأهداف الرئيسة له: الحصول على المال اللازم لاحتياجاتنا في المعيشة اليومية لمستلزمات المنزل والمصاريف والخروجات.. وغيرها.

وإن كانت هذه الوظيفة من دون راتب فبالتأكيد ستتركها في اليوم نفسه..

***«حب ما تعمل».***

وعلى الرغم من ذلك فإن هذه الوظيفة قد تلعب دورًا في شعورك بالسعادة أحيانًا.. إذا حصلت على مكافأة استثنائية أو ترقية..

## الرسالة:

- *هي الشيء الذي يُسعد قلبك..*

تقوم به لأنك تشعر بالمساهمة في شيء أعلى من مجرد أنه عمل.. تشعر بشيء من إشباع الذات دون النظر إلى المال فقط أو الترقي أو السعي وراء المناصب.. لكن إذا توقف المقابل المادي فإن قلبك لا يستطيع أن يترك ذلك العمل؛ لأنك تستمتع بالأثر الذي تتركه..

مع العلم أنه لا يوجد هناك تصنيف واضح للوظيفة أو الرسالة في مجالات الحياة.. إنما أي وظيفة يمكن أن تصبح رسالة.. وهكذا أيضًا أي رسالة ممكن أن تتحول إلى وظيفة.

فالطبيب الذي يسعى دائمًا في عمله لجلب المزيد من المال يظل طول حياته يعمل بوظيفة روتينية في كتابة روشتات وتقارير دون الوصول للمعنى.. وفي بعض الأحيان تجد هذا الأسلوب واضحًا في الحديث مع المرضى..

على النقيض تجد عامل نظافة لديه هدف ويعمل بروح الحفاظ على مكان أكثر نظافة حفاظًا على صحة الأشخاص في المكان.. فهو شخص لديه رسالة في حب عمله من أجل راحة الآخرين..

فإن كنت صاحب وظيفة فإن حياتك تقف عند حدود الاستيقاظ مبكرًا لتذهب إلى عملك.. ثم تعود إلى المنزل لترتاح وتنام لتستيقظ في اليوم التالي لإعادة اليوم السابق..

إنما عندما تعيش حياتك برسالة فإنك تعيش حياتك كل يوم لتجد فرصة لخلق نوع من السعادة التي تعيشها وتسعد بها من حولك..

## صالون السعادة:

في قديم الزمان، كانت مهنة الحلاقة تعتبر شيئًا من الروتين.. حتى الزبائن كانوا يشعرون بشيء من الملل في مرحلة انتظار الدور.. وأيضًا حتى وهم يقومون بالتصفيف.. إلى أن ظهر نوع جديد من الحلاقين استطاعوا أن يطوروا من أنفسهم سعيا إلى معرفة كيف يقومون بكسر هذا الروتين.. إلى أن أصبحت مرحلة الانتظار هي مرحلة تعارف يقوم فيها الحلاق بفتح الحديث مع الزبائن للتعرُّف عليهم.. وفتح مجال لإقامة علاقة حتى يحبب الزبائن في الجلوس معهم وعدم الشعور بطول الوقت في الانتظار.. إلى أن تجد في يومنا هذا من اعتاد على حلاق معين في الحي الذي يسكن فيه.. تجده في حالة الانتقال والإقامة في منطقة أخرى لم يبحث عن حلاق جديد، لكنه يفضل المكان الذي اعتاد عليه، وغالبًا تسمع جملة «أنا رايح للحلاق بتاعي ☺».. هكذا أيضًا نفس الشيء تجده عند البنات في الارتياح إلى مصفف شعر (كوافير) معين..

## لقمة هنية:

إذا أخذنا نظرة سريعة على مهنة «الطبَّاخ»، نجد أن المعتاد أن أي شخص يقوم بطهي الطعام فهو يقوم بوضع مقادير فوق بعضها ليُعد الطبق المطلوب منه.. إلا أنه مؤخرًا قام البعض بتحويل هذه المهنة من مجرد أداء

معتاد في تجهيز الطعام.. إلى شيء أكثر جمالاً وحيوية في الاستمتاع بمرحلة الطبخ.. إلى أن أصبح اليوم هناك الكثير من الطهاة المهرة الذين يقومون بإعداد برامج تليفزيونية ولهم الكثير من المتابعين..

الشيء الذي أصبحت فيه حرفة الطبخ ليست مجرد أداء شيء مطلوب.. إنما هي طريق فن إعداد الطعام بأسلوب مختلف وشائق، ما يحببك في أشياء لم تكن على هواك..

حياتك ستتحوَّل من وظيفة ثقيلة إلى إشباع رائع للذات والوصول إلى حياة ذات معنى.. إذا استطعت أن تستخدم نقاط قوتك وقدراتك المميزة في عملك.. فذلك سيساعدك على الشعور بالراحة التامة من داخلك عندما تعمل بحب (الشغف)..

*«حتى تعمل ما تحب».*

إن استطعت أن تجد طريقة لاستخدام قدراتك ومهاراتك في العمل وأن ترى أن عملك يُسهم في النفع العام لك ولغيرك.. تأكد أن لديك عملًا جذابًا وستتحول وظيفتك من وسيلة مرهقة إلى وسيلة رضا..

في السنوات العشر الأخيرة، رأينا أن الوظائف أصبحت مثل السلع.. متعددة ومنتشرة وفي ازدياد مستمر.. لدرجة أنه ظهرت بعض الأسماء التي لم تكن تُسمع من قبل في حياتنا.. ونجد أن البعض من كثرة حبه في شيء معينٍ استطاع أن يستخدم هوايته لتكون هي وظيفته واستطاع أن يعمل ما يحب واستفاد من ذلك بدخل شهري..

وبالتالي، أصبحت حرية الاختيار مفتوحة ومتاحة للجميع في تقديم ما لديه.. ولم يصبح عمل الأب هو الشيء الوحيد المتاح أمام الأبناء.. فالرؤية توسعت وأصبح الشباب ذوي فكر مستقل يسعون ويتعلمون كيف يكون لهم أثر في المجتمع..

ولا أحد يقبل أن يعمل في مؤسسة قبل أن يعرف مستقبله الوظيفي (Career Path and Development) وهل ستشبع طموحاته أم هي مرحلة مؤقتة ليتعلم منها شيئًا ثم يبحث عن الأفضل..

## هي الحالة اشتغلت؟

نسمع أقوالًا كثيرة عن تغيير حالة الإنسان عندما يصاب بشيء في عقله.. فيطلق عليها: «الحالة اشتغلت.. ساعة تروح وساعة تيجي».. وهذا كله من باب الدعابة والمرح..

إنما حالة الشغف فهي فعلًا حالة تغيير من تأثيرات الدماغ.. حالة إيجابية لا يرتبط بها أي تفكير أو وعي.. تحدث عندما تتناغم أو تتكامل التحديات التي يواجهها الإنسان.. فيقبل التحدي؛ لأنه يعلم أنه سيستمتع بما يقوم به.. يشحن فيها كل طاقاته الإيجابية ليمنحها لما هو شغوف به..

> «يجب على الموسيقار أن يؤلف الموسيقى، ويجب على الرسام أن يرسم، ويجب على الشاعر أن ينظم الشعر.. إن كان لكل منهم أن يتمتع براحة البال».
>
> **إبراهام ماسلو**
>
> عالم نفس أمريكي، اشتهر بنظريته «تدرج الحاجات».

يقول أحد المبدعين: إنه لمن الممتع حقًا أن تمتلكني فكرة جديدة حتى لو كانت غير لافتة لأحد؛ لأن متعتها لدى الفرد هي أن يقفز إلى وعيه شيء غريب ومختلف..

حتى تستطيع أن تستمتع بمراحل الشغف في عملك، عليك أن تعرف:

- قدراتك المميزة.
- اختيار العمل الذي يتيح لك استخدام قدراتك يوميًا.
- اجعل عملك الحالي عملًا جذابًا بالطريقة التي تتيح لك استخدام مهاراتك بدرجة كبيرة.

## كيف تتعرف على حالة الشغف؟

### ●الشعور بالحماس والبهجة دائمًا:

الإثارة هي الوقود الذي يدفع الابتكار والنجاح ويحوِّل الحلم إلى واقع.. الحماسة التي تحملها كل مرحلة من مراحل العمل تعكس شعورًا بالحيوية والتجديد وتدفع إلى تخطي الصعوبات..

### ●تكريس الحياة للأحلام:

الشغف يحتاج إلى الكثير من الطاقة والعاطفة.. عندما نعمل ما نحب ونشعر بالبهجة لتحقيقه، نتمكن من إعطاء أحلامنا فرصًا عظيمة جديدة حتى تتحقق..

● الشغف شيء نادر:

قليلون منا من يعرفون بشكل واضح ماذا يحبون أن يفعلوا، وكثيرون منا شغوفون بأشياء لا يمكن تحويلها إلى عمل، سواء لظروف الزمان أو المكان أو سوء العمل..

قام روبيرت ج. فاليراند بإجراء بحث على 539 طالبًا جامعيًا في كندا، وكان هدف البحث هو الإجابة عن سؤالين:

1. هل لديك شغف؟
2. ما هو؟

فكانت النتيجة أن 84٪ كان لديهم شغف، وكانت في القائمة الأولى لهذه الاهتمامات بالترتيب: الرقص، الهوكي، القراءة، التزحلق، ثم السباحة..

المشكلة أن هذه الاهتمامات ليس لديَها الكثير لتفعله في حالة البحث عن العمل.. وكانت هناك نسبة قليلة، أقل من 4٪، من الطلاب الذين وضعوا شغفاً يمكن إيجاد أي علاقة له بالعمل أو الدراسة.. أما الـ96٪ الباقون من الطلاب فكانت اهتماماتهم رياضية وفنية..

● الشغف المستمر:

الشغف ينمو مع الوقت.. هذا ما تكلم عنه «ستيف جوبز» – مؤسس شركة «أبل» – في إحدى الجامعات..

حيث حكى أن حياته في شبابه قبل تأسيس شركة **Apple** لا

تشير أو تدل على أن هذا الشخص مدمن تكنولوجيا.. فكان يـدرس الـرقص والتاريخ وكان يعمل في مزرعة.. وفي مرحلة أخرى من حياتـه ذهـب للقيـام برحلة روحية إلى الهند.. وبعد أن عاد منها كان على استعداد للتـدريب في مركز بوذي..

غـير أنـه في أقـل مـن سـنة انقلبـت الأحـوال بعـد تأسـيس شـركة Apple.. وكـان كـل تركيـزه منـصبًّا في الـتفكير المـستمر في هـذا الحلـم وتطويره.. ونحن نرى الآن كيف أن أفكاره تبهر العالم حتى في عدم وجوده – رحمه الله.

كي تحقق ذاتك، عليك أن تركِّز كل مجهوداتك في المجال والطريق الذي تسعى إليه ولا تدع نفسك تنجرف وراء ميول التجربة المستمرة..

> «الشغف هو الحب والاهتمام بكل ما تفعل».
> مارتن سليجمان

رئيس جمعية علماء النفس الأمريكيين، مؤسس علم النفس الإيجابي.

هنـاك مـن يبحثـون عـن سمـات معينـة لحيـاتهم، مثـل أن تكـون حياتهم مؤثرة ومستقلة من دون أن يكون هناك شغف أو اهتمام محدد..

فالبحث عن الذات يجعلك دائمًا تحت ضغط أن الحياة تفوتك.. وأن حياتك تمضي من دون أن تعمل ما تحبه وما أنت شغوف به.. الأمـر الـذي يولِّد لديك الكثير من القلق والتوتر في معرفة كيـف ستقـضي حياتـك بهـذا الشكل ويجعلك دائمًا تركز على الأشياء الناقصة والسلبية في الأعمـال الـتي

تقوم بها.. فلا توجد طريقة يمكن بها لأي شخص التأكد من أن هذا شغفك فعلًا أم لا.. والنتيجة الدائمة هي حالة من الشك حول نفسك وحول ما تقوم به..

إن رغبتك الدائمة في البحث عن العمل الذي تشعر أنك حقًّا شغوف به تدفعك باستمرار إلى أن تتنقل كثيرًا بين الوظائف والأعمال على أمل أن تجد ما تحب.. لكن هذا الأسلوب قد يحرمك من بناء وتكوين «رأسمالك المهاري».. كما يعوق أيضًا نمو شغفك تجاه ما تتميز به..

اعلم جيدًا:

إن كنت تنتظر أن تجد شغفك وبعدها تبدأ في البحث عن العمل المناسب..

مع كل احترامي فأنت بذلك قد تسلك الطريق الأصعب..

## شطارتي في مهارتي:

هناك سبب ما في البداية أثار اهتمامك بشيء ما.. هذا الاهتمام حفَّزك للبدء في المرحلة الأولي من التعلم.. بعدها أصبحت مميزًا بشكل ما عن الآخرين وأصبحت هذه المهارة أو الاهتمام جزءًا من هويتك (شخصيتك)، ما يحفِّزك لمزيد من التدرب الذي يجعلك مميزًا أكثر ومن ثَمَّ يحفزك أكثر للتدرب لمعرفة المزيد عمَّا تهتم به..

هذا الاهتمام الأول يتطور مع الوقت ليصبح شغفًا مستمرًّا ويتطور مستواك في هذه المهارة..

فعليك دائمًا العمل في مجال تتمكّن فيه من استخدام مهاراتك إلى أقصى درجة.. الاختيار الذي يحقق لك أكبر قدر من السعادة وتحقيق الذات..

## اليوجا:

هناك سيدة تبلغ من العمر 38 عامًا.. تعمل في شركة كبرى بمجال التسويق والدعاية.. قررت أنها ترغب في إنشاء عملها الخاص (استوديو لليوجا).. تقدمت باستقالتها من العمل ثم التحقت بدورة تدريبية مدتها شهر لتتعلم اليوجا..

وبعدها قامت بإنشاء المشروع الذي تحلم به.. لكن من سوء حظها حدثت الأزمة المالية.. فلم يحقق مشروعها المكاسب التي تحلم بها.. ولم تكن هناك دراسة جدوى حقيقية يُعتمد عليها في وقت الأزمات.. إلى أن وصل بها الحال لإغلاق المكان والبحث مرة أخرى عن وظيفة بشركة جديدة..

## في البيت:

كانت هناك سيدة في عمر 32 عامًا، لديها طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات.. وكانت تعمل بإحدى الشركات في مجال الإدارة.. هذه السيدة كانت تخرج كل يوم إلى العمل ومعها طفلها لتذهب به إلى الحضانة القريبة من العمل.. على أن ترجع إليه بعد العمل لتأخذه ويعودا إلى البيت معًا.. ظلت على هذا الحال لمدة ثلاث سنوات؛ لأنه لا يوجد أمامها سوى

هذا الحل.. على أن تتحمل هي والطفل النزول مبكرًا من المنزل في شدة البرد.. وتعود مرة أخرى بعد انتهاء اليوم..

وفي هذه المرحلة، حملت هذه السيدة في طفلها الثاني.. ومنذ تلك اللحظة قررت أن تغير حياتها.. وأن يكون هدفها وشغلها الشاغل هو الاهتمام بطفليها والاعتناء بهما.. وبالفعل تفرغت لهما حتى بلغ طفلها الصغير من العمر السنة الأولى له.. وخلال هذه الفترة اكتشفت مهارات وقدرات لديها لم تكن تهتم بها من قبل.. فعرفت كم هي شغوف بالتعامل مع الأطفال والاهتمام بهم.. وقرأت كتبًا كثيرة خلال هذه الفترة واطلعت على دورات تدريبية في فن التربية..

إلى أن انطلقت من جديد بمشروعها الخاص؛ حيث قامت بإنشاء حضانة للاهتمام بالأطفال خلال الفترة الصباحية.. في أثناء عمل الوالدين..

وبالفعل استمرت إلى يومنا هذا، حوالي عشرة أعوام من النجاح المتتالي.. وتتميز هذه السيدة في مشروعها باعتنائها الشديد بتنمية مهارات الأطفال من سن الصغر وإرسال تقرير يومي للوالدين عن كيفية تطور أطفالهم وتعلمهم مهارة معينة..

هذه هي حياة الشغف..

- نُركز دائمًا في البحث عن فرص عمل يمكننا فيها توظيف مهاراتنا بشكل مثالي..

- نسعى إلى أن نعمل في وظيفة توفر لنا فرصًا نتميَّز بها على

أنفسنا..

– يفضَّل أن يكون العمل الذي نقوم به لا يُشعرنا داخليًّا نحـوه أنـه بلا جدوى أو أنه يعارض القيم والمبادئ في حياتنا..

## الخلاصة:

عندما يدرك الإنسان المعنى الحقيقي من الوظيفة بأنها ليـست فقـط بهدف مادي، بل أن لها معاني كثيرة، من ضمنها تحقيـق وجـود إنـساني بأن يعمل بالحب والإيمان والعطاء لنفسه ولعمله، وأن يدرك حقيقـة أن مـا يقوم به يتجاوز فقط الصورة الخارجية للوظيفة، وهي الراتب.. بل يـذهب إلى قيمة العمل ومعرفة الهـدف الأسمـى للإنـسان مـن هـذا العمـل.. قيمـة احترامه لنفسه ولدوره في الحياة بأنه واحد من الآلاف الذين يسعون لتعمير الأرض وتطويرها.. ومساعدة كل من يحتاج مـن الأهـل والأصـدقاء والفقـراء أيضًا.. هنا يتوسَّع الإدراك والفهم من الوظيفة، ومع بداية هذا التوسع تبـدأ عقليـة الإنـسان في التفـتح للمعنـى.. ومـن ثـمَّ تبـدأ الكـثير مـن المعـاني في الظهور..

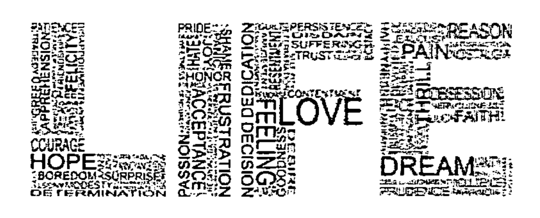
## الباب الرابع: الاحتياج للحياة

# الفصل الثالث عشر:
# كيف نعيش حياتنا؟

«ليس المهم أن تعيش، بل أن تعيش جيدًا».

**أفلاطون**

فيلسوف يوناني كلاسيكي، وضع الأسس الأولى للفلسفة الغربية والعلوم، كان تلميذًا لـ«سقراط».



*«سيكون يومك مشابهًا للتعبير المرتسم على وجهك، سواء أكان ذلك ابتسامًا أم عبوسًا».* ستيفن كوفي*

**هناك شركة تعمل في مجال الصناعة ويعمل بها آلاف العمال والموظفين والمديرين.. والجميع يعمل بطريقة منظمة وممنهجة جدًا جدًا.. وهذا يرجع إلى وضع صاحب الشركة لسياسات نموذجية منذ بداية تأسيس الشركة.. فقد تعب وبذل كل الجهد من أجل أن يرى هذا الكيان يعمل بنجاح.. وعلى الرغم من كم النظام الموجود في هذا المكان فإنه لا أحد يقدر أن يتخذ قرارًا بتحريك أي شيء من دون الرجوع لصاحب الشركة.. فهو صاحب القرار الوحيد.. فالجميع يعمل بكل إتقان وأمانة في العمل.. ويعلمون جيدًا أنهم مستأمَنون عليه ولا يحق لهم التصرف في الأمانة إلا بإذن صاحبها..**

**- هل تتوقع أن تكون هذه الشركة ناجحة في مجالها؟**

**- هل صاحب الشركة شخص ديكتاتوري أم ديمقراطي؟**

**- هل الموظفون مخيَّرون أم مسيَّرون فيما يفعلونه؟**

**فما بالك بالحياة؟ وكيف تسير الأمور على ما يرام؟! يا لها من أشياء لا يستطيع العقل البشري أن يفسرها مهما طال الزمان.. مهما كثر الفلاسفة وتباهى العلماء بعلمهم.. فهذه القدرة أكبر بكثير من قدرات**

---

*كاتب ومؤلف أمريكي ولد بولاية يوتاه الأمريكية، صاحب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" يعتبر من أكثر الكتب مبيعا بالولايات المتحدة والعالم.

البشر وتخيلاتهم..

لك الحق كإنسان أن تتخيل معي كيف نعيش الحياة من دون أن نتأمل ما يحدث حولنا:

- هل تتصرف الشمس من نفسها؟ هل تشرق من الغرب، أو الشمال، أو من الجنوب، أم أنها ستفاجئنا بظهورها كل يوم من اتجاه مختلف (من باب التجديد ☺)؟ هل سيأتي عليها يوم لتترك مدارها لتبحث عن مكان آخر أفضل لتستريح فيه؟

- ماذا عن الأرض كلها؟ وكيف تتعامل مع الكائنات التي تحيا بها؟ هل ستكون هي القادرة على التحكم بحياة هذه الكائنات وتقتلهم عندما تشعر أن الضغط قد ازداد عليها من كثرة العدد؟ هل تتحكم في المياه فتغرقهم أم تضربهم بالزلازل والبراكين وقتما تشاء؟

- ماذا يفعل البشر إذا تمردت عليهم النباتات والحيوانات؟ فالنبات يختبئ تحت الأرض ولا يريد أن يطرح.. أو يقرر أن يقتل نفسه هذا الموسم حتى يعذِّب الإنسان من الجوع.. ماذا لو تآمرت الحيوانات وقررت ألا تتناسل حتى تنقرض.. أو تستيقظ في يوم لتحتفل باليوم العالمي للهجوم على الإنسان؟!

هل تخيلت كم الجهد العقلي الذي يمكن أن تبذله إذا فكرت كيف تتم عملية إدارة هذا الكون؟! قِسْ على ذلك قرارات الماء والهواء.. وفكر مع نفسك!!

رجوعًا إلى الشركة السابق الحديث عنها.. وبعد أن عرفنا دور صاحب الشركة في إدارتها وتنظيمها؛ لأنه هو مَن أسسها ومعه الخريطة التي يمشي الجميع عليها.. فقد جاء دورك في الشركة وأنت واحد من العاملين بها.. فماذا أنت فاعل بها؟

هل تجلس تنظر من حولك من الزملاء وهم يقومون بعملهم، أم يقومون بالاستعانة بك عندما لا يجدون شيئًا يفعلونه (للتسلية).. بالتأكيد لا لا لا.. فأنت لستَ كذلك؛ لأنك وُجدت بهذه الشركة لهدف معين ولأمر معين مطلوب منك ولخطَّة معينة تسعى إلى تحقيقها لتساعد في تحقيق هدف الشركة الكلي..

– فما الدور الذي تلعبه؟

– ما الهدف الذي أنت موجود من أجله؟

– لماذا اختارك صاحب الشركة لتكون ضمن فريق عمله؟

تحدثنا في الفصول الأولى من هذا الكتاب عن احتياجات الإنسان وإشباعها.. ولكن هل تظل الحياة بهذه الصورة؟ وهل الهدف من الحياة أن يعيش الإنسان يأكل ويشرب ويلعب رياضة ويمارس علاقة جنسية ويبحث عن الأمان والعلاقات والحب ويحصل على الأموال ويخطط لينجح ويتزوج لينجب ويربي أولاده ليبدأ معهم تكرار العملية نفسها في الحياة مرة أخرى؟!

هل تتوقعون أن تكون هذه هي حياة الإنسان التي نحلم أن

نعيشها.. وقد جئنا إلى هذا العالم لنمارس تلك العادات؟!

إن الهدف من الحياة شيء أعظم بكثير جدًّا من مجرد اهتمام الإنسان باحتياجاته وإنجازاته وتحقيق أهدافه.. أعظم من السعادة التي نبحث عنها، أو العائلة، أو حتى الأحلام والطموح..

جميعنا نشعر بذلك الشعور وهذه الرغبة الملحة عندما نفكر في حياتنا قائلين: «عاوزين نعيش حياتنا»، «سيبوني أعيش بطريقتي»، «عيش حياتك»..

نبحث كثيرًا عن هدف من الحياة.. وكل منا يسعى جاهدًا ليعرف ما الذي جاء به إلى الدنيا.. وهذه الخطوة لم تكُن فقط على مستوى الإنسان العادي، إنما هي مجال واسع البحث بين العلماء والفلاسفة..

لكن الوقائع أثبتت أن هناك نقطة فاصلة يقف عندها كل باحث ولم يعرف كيف يتجه بعد ذلك.. فغالبًا إذا كانت البداية خاطئة فإنها توصِّل إلى نتائج خاطئة..

فالبحث يبدأ من ذات الإنسان.. يبحث عن الشيء الذي يريد أن يحققه.. يسأل أسئلة متمركزة حول الذات: ماذا أريد أن أكون؟ ماذا يجب عليّ أن أفعل بحياتي؟ ما أهدافي وطموحاتي وأحلامي للمستقبل؟

لكننا لا ننظر إلى الحياة نفسها.. كيف نستنشقها؟ كيف نشعر بها؟ كيف نحياها؟

الكثير منا قد قام بقراءة كتب كثيرة عن تطوير الذات وتحقيق

الأهداف، فهذه كلها – ومنها الكتاب الذي تقرؤه – تسعى إلى تطوير مهارات الإنسان، وكيف يفكر في الأحلام والثراء ووضع القيم والأهداف وغيرها عن معرفة نفسه..

فكلها أشياء عظيمة ومهمة، ومن يتَّبعها فإنه يلحق بالنجاح.. فإنك عندما تضع هدفًا أمامك وتسعى جاهدًا للوصول إليه وتبذل جهدك في ذلك فإنك غالبًا تصل إلى ما تريده..

لو افترضنا أن أعلى طموح فكرت أن تصل إليه هو أن تكون من مشاهير العالم أو من أغنى الأغنياء.. فإنك بذلك قد تكون وصلت لأعلى مقاييس النجاح.. لكنك خلال هذه الرحلة الطويلة، هل فكرت كيف تعيش حياتك؟

«يا اللي بتسأل عن الحياة خدها كده زي ما هيَّ»..

كلمات رائعة تغنَّى بها الكينج «محمد منير» عن الحياة للكاتب الراحل «مأمون الشناوي».. لكن هذه النظرة قد تختلف من شخص لآخر.. فكل واحد يرى الصورة التي تسير عليها حياته.. فإذا سألتك يا عزيزي: «كيف ترى حياتك؟».. فكر دقيقتين واكتب عن نفسك أنت..

كيف ترى حياتك؟

..........................................................................

..........................................................................

ما الصورة التي تأتي إلى ذهنك عندما تسمع تلك الجملة؟ إن كانت

هذه الصورة بوعي أو من دون وعي، فإنك تصف الحياة طبقًا لما يدور في عقلك.. وهذا يؤثر بشكل كبير على طريقة حياتك التي تعيشها..

توقعاتك، قيمك، علاقاتك، أهدافك، أولوياتك.. بل الأكثر أن هذا يظهر عليك في المظهر الخارجي من خلال: ملابس، إكسسوارات، سيارات، موضة..

نسمع أحيانًا من يصف الحياة بأنها «حفلة» فيكون كل تركيزه في الحياة هو الاستمتاع بهذه الحفلة إلى آخر فقرة..

وآخر يراها: «سيرك»، قطارًا سريعًا، ملاهي، رحلة، أو هي الأموال.. أشكال كثيرة ومتعددة كل شخص يصفها كما يراها من خلال أفكاره ومعتقداته.. ولا توجد رؤية خاطئة، إنما هي الشيء الذي ينعكس على أسلوب الحياة..

**الموووووت:**

في أحيان كثيرة تكون حياة الإنسان عبارة عن مرحلة انتظار للموت من دون عمل شيء، فالإنسان يعلم مصيره جيدًا وأنه لا مفر من الموت..

«فالموت هو الحقيقة الوحيدة المطلقة».

فما العمل بعد ذلك؟ وما الفائدة من الحياة كلها؟

وهناك من يعيش في ظروف صعبة تجعله يشعر بعدم الوجود، الأمر الذي يؤثر على البعض للوصول إلى حياة الاكتئاب.. لكن ذلك أمر طبيعي؛ لأن جميعنا معرَّضون لحياة الشقاء والتعب، فنجد في الحياة الكثير

من الصعوبات، مثل: نقص في الرزق، أو شريك الحياة، أو البنين والبنات، أو التعب من كثرة الصراعات والصدمات التي نتعرض لها..

لكن هذا الطبيعي لنا والحياة مقسمة علينا جميعًا بالتساوي وهناك أفراح توازي أحزانًا.. فإن لم نواجه مثل هذه العقبات فمن أين لنا أن نتعلم فنون الحياة؟ (يقال في الأمثال: اللي أبوه ما علِّمهوش تعلِّمه الحياة) أعتذر عن استخدام هذه الألفاظ الدارجة ولكن لتبسيط المعنى..

ولكي تأخذ أول خطوة لتعيش الحياة استمتِع بالحياة السعيدة..

فالسعادة تتمثّل في أن تكون ناجحًا محققًا لأهدافك وطموحاتك.. أن ترضى بما أنت عليه وتحاول تطوير نفسك.. ولا تدع أصوات الآخرين تؤثر عليك..

– قامت دراسات بوضع تصور للحياة ينطبق على نسبة كثيرة من الناس؛ فهناك خمسة اتجاهات للحياة توضِّح الطرق المختلفة التي نعيش بها الحياة:

- الحياة كامتحان (EXAM).
- الحياة بالأمانة (HONESTY).
- الحياة كمهمة (MISSION).
- الحياة بالأمل (HOPE).
- الحياة بالأخلاق (ETHICS).

هيا بنا لنتعرف في السطور التالية عن معنى هذه المصطلحات وكيف نعيشها..

## عش الحياة كامتحان (EXAM):

قال العالم ألبرت آينشتين* :

«في المدرسة يعلمونك الدرس ومن ثمَّ يختبرونك.. أما الحياة فتختبرك ومن ثمَّ تعلمك الدرس».

حياتنا مليئة بالتجارب والاختبارات.. كما أن آباءنا مروا بامتحانات كثيرة في الحياة، منهم من نجح ومنهم من فشل أو سقط.. لكن هذا السقوط أصبح علمًا وخبرات لمن جاء بعدهم ليستفيد منهم..

في حياتك الشخصية، تتطور صفاتك ومهاراتك من خلال الامتحانات التي تمر بها.. فأنت باستمرار في اختبارات.. في تعاملك مع الأشخاص، المشكلات، النجاح، الأزمات، المرض، المزاج.. كل ما تتصرف فيه، حتى في الأمور البسيطة عندما تفتح الباب للآخرين، عندما تتعامل مع البائعين، أو المحتاجين والمتسولين.. فإنها تعتبر طريقة تصرفك ورد فعلك..

بالتأكيد نحن لا نعلم الاختبارات التي سوف نتعرض لها في حياتنا.. لكن هناك أشياء كثيرة علينا أن نركز عليها ونعرف كيف نتعامل معها.. كيف نتعامل مع المشكلات مستحيلة الحل، وكيف يصل قدر صبرنا في تلك المشكلات.. ماذا تفعل تجاه الدعوات المؤجلة، هل تتصرف بتذمر

---

• *ألبرت آينشتين: عالم فيزياء ألماني المولد، سويسري وأمريكي الجنسية، يشتهر بأبي النسبية؛ كونه واضع النظرية النسبية الخاصة والنظرية النسبية العامة.

وانفعال أم أن لديك رجاء في انتظار الفرج القريب أو البعيد.. أنـت كإنـسان عاقل مفكر تستطيع أن تحكم علـى نفسك كيـف تتـصرف تجـاه التجـارب والعقبات التي تتعرض لها..

عندما نفكر بهذه الطريقة، أن الحياة امتحـان، فـإن أشـياء كـثيرة سوف تتغير في إدراكنا.. ونعلم أنه لا شيء يمـر بحياتنـا دون مغـزى؛ لأن الحياة ستظل تعلمنا من تجاربنا..

حتى في أبسط الأحداث التي تحدث لنا يكون لها مغـزى في تطـوير الشخصية.. ربما لا نعلم لماذا نمر بكل تلك الأحـداث، لكننـا سـنفهم فيمـا بعد كيف كان لها دور كبير في تعليمنا وإدراكنا..

كل يوم يمر بنا، كل ثانية نحياها، هناك فرصة للنمو والتطـوير في شخصيتنا.. كل موقف نمرُّ به نتعلم منه.. فهناك اختبارات ثقيلة مُربكة.. وهناك أيضًا أخرى قد لا نشعر بها ونعتبرها موقفًا طبيعيًّا.. إلا أن جميعها لها معانٍ ذات مغزى يعِّبر عن «هل أنت تعيش حياتك؟».. بمعنى أنك تعلم جيدًا ما تفعله بك الحياة وأنك قادر على أن تتعامل معها..

مثال:

الزوجان اللذان يعرف كل منهما عيـوب الآخـر، لكنهمـا يتقـبَّلان بعضهما البعض كما هما وقادران علـى تحمـل بعـضهما.. مـن الآخـر، كمـا يقال، إنهما قادران على التعايش مع بعضهما.. وهذا هو أكـبر شـيء يـديم الحب بينهما وتستمر العلاقة..

هكـذا الحيـاة، إن لم تتوقـع منهـا المواقـف الـصعبة، لم تـستطع التعايش معها «عيش الحياة بحلوها ومرها».

فالحياة بكل أشكالها لم تكُن يومًا ضدك أو تعمـل لتـسير عكـسك.. إنما الحياة دائمًا تلعب معك لكـي تجعـل منـك شخـصًا مختلفًا، متعلمًـا، متحملًا، صبورًا.. حتى تجد نفسك تمر بها وأنت قـادر علـى التغلـب علـى عقباتها..

## عِش الحياة بالأمانة (HONESTY):

نعلم جميعًا أننا نملـك أشياء كـثيرة في حياتنـا: وقتنـا، جـسدنا، طاقتنا، ذكاءنا، وعلاقاتنا، بالإضافة إلى الموارد المادية الـتي حـصلنا عليهـا (بعرق الجبين) من الأعمال التي نقوم بها.. فيزداد مـا لـدينا باسـتمرار إن كنا قادرين على الحفاظ على الأمانة التي بين أيدينا..

هـل تتـذكر قـصة الـشركة الـتي تحـدثنا عنهـا في بدايـة الفـصل؟ فاللحظة التي يثق بها صاحب الشركة في موظفيه هي اللحظة التي يسلِّم لهم مفتاح الشركة..

بمعنـى: أن صـاحب الـشركة يقـوم بتفـويض المـديرين التنفيـذيين بالتعامل في بعض الأمور بعد أن يكون الموظف الذي أمامه قد أثبت له حسن نيته في التعامل مع ممتلكات الشركة وأنه إنـسان أمـين وقـادر علـى تحمُّـل المسؤولية فتبدأ الثقة تزداد بينهما مع مرور الوقت وتكرار التجـارب.. وإن كنت تسمع عن وظيفة أمين المخزن، أو وظيفـة مثـل أمـين الخزينـة، فهـو

الشخص المسؤول عن خزينة الشركة بكل ما فيها من أموال وشيكات وإيصالات.. فكلما زادت أمانة هذا الشخص زادت ثقة صاحب العمل فيه واعتمد عليه أكثر في مسؤوليات العمل..

وهذا ما نواجهه في حياتنا؛ فكلما زادت أمانتك في الحفاظ على ما تمتلكه تفتحت أمامك الأبواب لتعطيك الحياة المزيد.. «وفي تلك اللحظة سيلعب معك الزهر وتتبدَّل الأحوال ☺».. فأمانتك هي سر سعادتك..

ولقد مررتُ بتجربة أنا وزوجتي منذ سنوات؛ إذ إن لنا أصدقاء مقربين يسمحون لنا بقضاء فترة من الصيف في شاليه خاص بهم في إحدى القرى السياحية.. وحيث إننا نعلم قدر محبتهم فإنهم دائمًا ما يكررون علينا: «تعاملوا في البيت كما لو كان ملككم؛ فكل شيء هنا متاح لكم».. وبالفعل نذهب إلى هناك ونقضي بعض الوقت نستخدم الحديقة، أدوات المطبخ، حمام السباحة، ونقضي وقتًا سعيدًا جدًّا بالنسبة لنا.. لكننا على علم دائمًا أن ذلك البيت لم يكن يخصنا؛ لذلك نعتني به أشد الاعتناء والحرص على كل شيء.. حتى نتمكن في نهاية العطلة أن نُرجع الأمانة لأصحابها كما هي من دون أي تغيير..

لماذا ذكرت هذا الموقف بالأخص من حياتي الشخصية؟ لأنه موقف حياة يمر به الكثير منا، ليس بالضرورة بنفس التفاصيل.. فيمكن أن تكون المنحة في هيئة مال، سيارة، أدوات للاستخدام.. أيًّا ما كان نوع الشيء؛ فهناك ثقافة يستخدمها البعض، مفادها: «إن كنت لا تملك الشيء فلا تهتم

به».

نجد أيضًا الشيء نفسه في التعامل مع الممتلكات العامة، يحدث بها الأذى والخراب، وعند سماع رد الفعل: «يا عم هو بتاعنا؟!».. لكن الحياة بكل ما فيها لا تستحق منا تلك المعاملة.. يجب عليَّ أن أهتم بكل شيء فيها على قدر استطاعتي وأن أعيش على مبدأ «الأمانة كنزٌ لا يفنى».

## عِش الحياة كمهمة (MISSION):

هناك حقيقتان علينا أن نتذكرهما باستمرار:

الأولى: أن الحياة قصيرة جدًّا مقارنة بالحياة الأخرى (كما يراها كل منا من منظوره الخاص).

والثانية: أن الحياة على الأرض هي مرحلة، أو رحلة، أو فترة إقامة..

يوجد الكثير من المصريين الذين يسعون إلى الحصول على تأشيرة سفر إلى الخارج.. سواء كانت للسياحة، أو الهجرة، أو فرصة عمل أو لمستوى معيشة أفضل.. وكل شخص له أسبابه المختلفة التي يلجأ إليها للحصول على «الفيزا».. لكنهم لم ينسوا موطنهم الأصلي ودائمًا يدركون أنهم في مهمة مؤقتة قد تطول أو تقصر، لكن في النهاية لها وقت وتنتهي..

كلنا، بلا استثناء، حياتنا على الأرض مجرد مهمة مؤقتة.. وسيأتي الوقت الذي تنتهي فيه هذه المهمة ونرجع إلى موطننا الأصلي (خُلقنا من التراب وإلى التراب نعود).

عندما تضع أمامك هذه الحقيقة، وهي أن حياتك المؤقتة فرصة، فعليك أن تستغل هذه الفرصة المتاحة لك، وأن تُعرِّف العالم من أنت.. أو أن تضيع هذه الفرصة ويندثر اسمك مثل الكثيرين..

## تخيلوا معي..

أنت أحد الأشخاص الأكفاء في بلدك وطُلب منك أن تكون سفيرًا في بلد آخر.. وهذا سيتطلب منك أن تتعلم لغة جديدة وتتأقلم على العادات والتقاليد والاختلافات الثقافية التي تمارسها هذه البلاد حتى تكون إنسانًا لطيفاً ومرنًا يستطيع أن يتعامل مع مَن حوله مِن أشخاص جدد؛ لأنك لا تستطيع أن تعزل نفسك، بل يجب عليك بناء علاقات وأن تتواصل معهم حتى تنجز مهمتك بنجاح..

لكن نفترض أنك مع الوقت أصبحت مستريحاً جدًّا في هذه الدولة الغريبة، لدرجة أنك أحببتها وفضَّلتها على وطنك.. بالتأكيد سوف يتغير ولاؤك والتزامك فيما كنت مُرسَلًا إليه.. فننسى أننا هنا في هذا الوطن الجديد من أجل رسالة ومهمة محددة أرسلنا وطننا من أجل تحقيقها..

إن السعي وراء السعادة لم يكُن هو الهدف من الحياة، لكننا عندما نركِّز تفكيرنا على أن الحياة عبارة عن امتحان وأمانة ومهمة، فسوف تخف ملاحقاتنا لهذه الأمور ونسعى لنستعد لشيء أسمى وأعلى بكثير.. سندرك أنه علينا أن نغيِّر قيمنا من القيم الوقتية إلى القيم العليا..

## عِش الحياة بالأمل (HOPE):

هناك حقيقة كثيرًا ما نغفلها: إن أهم ما نحتاجه في هذه الحياة متاح لنا..

يحكي دكتور «روبرت شولير» قصة، عندما اتصل به أحد الأشخاص:

– الرجل: كل شيء انتهى وانتهيت.. وفقدت كل أموالي وضاع مني كل شيء.

– الدكتور: هل ما زلت تتمتع ببصرك؟

– الرجل: نعم.

– الدكتور: هل ما زال بإمكانك أن تمشي؟

– الرجل: نعم بإمكاني.

– الدكتور: وأعتقد أنك ما زال بإمكانك أن تسمع وإلا فلم ترد عليَّ!

– الرجل: فعلًا يا دكتور، إن سمعي جيد.

– الدكتور: إذًا، البقاء لله في زوجتك وأولادك.. العمر لك.

– الرجل: لا لا لا يا دكتور، لم يحدث.. زوجتي وأولادي بخير والحمد لله.

– الدكتور: إذًا فماذا بك؟!

أنت ما زلت تملك كل شيء، كل ما فقدته هو أموالك فقط!!

تهويل وتعظيم الأمور أمر غير محبَّذ.. بالتأكيد إذا حدث شيء

سيئ فهو أمر مزعج لنا جميعًا ويؤثر علينا.. لكن هل هـذا نهايـة المطـاف؟ انتهت الحياة بعدها ونعـيش كـالأموات؟! فالحيـاة لا تقتـصر علـى نفـس الشهيق والزفير.. إنما هي روح الأمل التي تسكن داخل الإنسان..

عندما يحدث مع شخص أمر سيئ ينعزل عن العالم.. البعض يتجه إلى النوم باستمرار.. وآخر يلجأ للأكل بشراهة.. وأسوأ ما يكون هو من يلجأ للهروب بالإدمان..

## خلاص اسودّت!!

انتهت الحياة في نظرهم ولا يعرفون لماذا يعيشون.. لا يوجـد طعـم للحياة من بعد الأزمات..

دعنا نقُل، ومن دون مبالغة: إن هناك دولًا تقوم وينتعش اقتصادها بعد الكبوات والأزمات لتصبح أقوى مما سبق..

وكذلك أسعد الناس هم الذين يرون دائمًا في أوقات الشدة التي مـروا بها دروسا مفيدة ليتعلموا منها.. لا يفقـدون ثقـتهم بأنفـسهم، إنمـا دائمًـا يرسمون الابتسامة علـى وجـوههم.. ودائمًـا علـى إيمـان ويقـين أن الأمـور ستتحسن.. ومثل هذه المحن والشدائد تخلق أشخاصًا أقوياء..

يبدو أن الأمر سهل لكل من يقرأ هـذه الكلمـات أو أنكـم تقولـون في سركم: «انت شايف الدنيا سهلة كده ليه؟!».. والبعض يرى «اللي إيـده في الميَّه الساقعة...».

تمهّل عليَّ؛ فأنا لا أبسِّط الأمور لتلك الصورة، إنما نحن نخلق مـع

بعضنا جوًّا وروحًا من الأمل الذي علينا أن نعيش به في وسط هذا الزحام من الصعوبات..

فإن كانت الأمور تبدو سهلة إلا أنه لا شك أن وقت التنفيذ والالتزام تبدأ الصعوبات تظهر ولا يتحملها غير من أراد التغيير حقًّا وبذل جهدًا وإصرارًا..

## وماذا نفعل؟

لكي ترى أي شيء يتحقق في حياتك، عليك أولًا أن تركز تفكيرك على ما تريده.. هذه قاعدة ثابتة من قواعد الحياة.. بمعنى: إن كنت تحلم بحياة مليئة بالأمل والتفاؤل، لكن تفكيرك منغمس في اليأس والتشاؤم، فابدأ بمحاولة صغيرة بالتفكير في الأشياء التي تتمتع بها، مثل: الماء والطعام الذي يكفيك اليوم.. مثل المسكن الذي تقيم فيه.. مثل الصحة التي تنعم بها..

تدريب:

عندما تستيقظ كل صباح ابدأ يومك بكتابة 5 أشياء حسنة تجدها في حياتك..

.................................................................

.................................................................

ابدأ الآن.

فالتفكير في الأحوال الحسنة يغيِّر حياتك كلها للأفضل ويرتقي

الإنسان بجودة حياته وتقل لديه الضغوط ويبدأ في تحسُّن ظاهر على الصحة بسبب انتشار البهجة والتفاؤل في نفسياتنا.. كما يقال عادة: «وشك منوَّر».

التركيز بفكرنا على الأشياء الجميلة التي توجد في حياتنا هو مفتاح بقاء الأمل حيًّا..

الأمر الذي يؤدي مستقبلًا إلى تغيير جذري في سلوكيات الإنسان، وتتحوَّل تصرفاته إلى إيجابية وتبعث بداخله السعادة والرضا وتدفعه ليكون قادرًا على مواجهة المشكلات بشكل أكثر فاعلية ومرونة، وقادرًا على تخيل النتائج الإيجابية التي يمكن أن يصل بها إلى حل المشكلات والأزمات..

في النهاية.. لكي تعيش بالأمل عليك أن تعيش حياة الأهداف، اجعل حياتك عبارة عن أهداف صغيرة وكبيرة تسعى للوصول إليها.. فالهدف دافع للإنسان في الشعور المستمر بالأمل وتنشيط الإحساس بالوفاء تجاه شيء تريد إنجازه..

الحياة أمامنا بكل أشكالها ومعانيها؛ فالأشياء ليست لها صفات ثابتة؛ فهي ليست جيدة وليست سيئة.. ليست إيجابية وليست سلبية.. لكنها توجد كما نراها نحن من رؤيتنا الداخلية.. نحن من نستطعم الأشياء بحلوها ومرها بناءً على مذاقنا..

علينا ألَّا نلقي باللوم على الحياة وكل همومنا ونشتكي منها أن الظروف سيئة أو «سودة»..

الأمل ما زال بين يديك.. فإن فاتك الأمس فانهض اليوم.. وإن كان

اليوم سيرحل فخطط للغد؛ لأنه في انتظارك..

لا تستسلم إن فشلت في لحظة في تحقيق آمالك وأهدافك..

فإن الأحزان وُجدت لتُحيي الأمل بداخلنا..

## عِش الحياة بالأخلاق (ETHICS):

ذهب «عصام» إلى السوبر ماركت ليشتري احتياجات المنزل للأسبوع المقبل.. وبدأ في جولته مصطحبًا معه السلة الكبيرة ليضع بها المشتريات.. أخذ يتجوَّل في المكان كله وفي يده ورقة الطلبات التي كتبتها له زوجته لتتأكد أنه لن ينسى شيئًا.. وبالفعل استطاع «عصام» أن ينجز المهمة بنجاح وملأ السلة بكل الطلبات واتجه إلى «الكاشير» ليدفع الحساب.. لكنه احتار في أن يدفع الحساب نقدًا أم يستخدم بطاقة المشتريات.. إلا أنه في النهاية استقر على الدفع نقدًا بعد تفكير طويل في أثناء انتظاره إلى ما يقرب من نصف ساعة في الطابور..

انتهى «عصام» من جولته وأخذ المشتريات في الأكياس البلاستيك الكبيرة حتى يستطيع بعد ذلك أن يستخدمها في سلة القمامة ☺.. وبعد أن خرج من المكان بدأ يراجع الفاتورة مع باقي المال الذي أخذه من «الكاشير» فوجد أن هناك فارقًا في الحساب وأن «الكاشير» أعطاه أموالًا أكثر من الباقي المستحق له..

وقف «عصام» بضع دقائق أمام المحل يفكر ماذا يفعل:

1- هل كان يفكر أن هذا نوع من الشطارة وقد حصل على مشترياته

2- أم كان يقول عليَّ أن أعود إلى «الكاشير» لأرجع لـه الأمـوال الـتي ليست من حقي؟

***أنت ما رأيك؟ كيف تتصرف إن كنت مكانه؟***

– هل يحتفظ بالمبلغ في صمت ويذهب، أم يجب عليـه أن يفعـل مـا يجب عليه أن يفعله في إعادة النقود (من وجهة نظرك!!)؟

– هل الأمر محيِّر، أم أنه قرار من السهل اتخاذه؟

– وإن كان قرارًا سهلًا بالنسبة لأي إنسان، فلمـاذا في تلـك المواقـف يشعر الإنسان بالرضا عن نفسه بعد إعادة الأموال؟

كيف نقوم بتصنيف الأفعال إلى أخلاقية وجيدة وبعضها الآخر غير أخلاقي وسيئ؟ لماذا الصدق جيد والكذب لا؟

في الغالب، أول ما يخطر علـى بالـك هـو التـدين الـذي يحـدد لنـا الصالح والطالح.. هذا جميل، لكن هناك سؤالًا بسيطًا: ماذا عـن الأخـلاق في حالة عدم التديُّن؟!

فهل هذا يعني أن لها مصدرًا آخر؟ ما هو؟ ربما الفطرة أو الضمير!

لكن الناس يدعون إلى أخلاق مختلفة ويقولون إنها صحيحة فطريًّا..

أيًّا ما كان اختيارك فهو راجع لقناعتك ومعتقـداتك الشخـصية، وهـذا أمـر طبيعي..

يُمكننا القول: إنه من المؤكَّـد استحالة قيـام مجتمـع مـن دون قـيم

أخلاقية؛ فالأخلاق هي ما يُحدد معايير السلوك الإيجابي الخيِّر، وتعمل على تثبيت مفهوم الواجب لدى الفرد، كما أنها تبعد الإنسان عن الأفعال الشريرة فتقاومها وتتجنبها..

«باختصار.. هي الشيء الذي يحرك الإنسان فيما ينبغي فعله وما لا ينبغي فعله».

تعددت الآراء في أصل القيم الأخلاقية بين الفلاسفة عبر العصور؛ منهم من رجَّح العقل كأساس في التمييز بين الخير والشر.. وردها آخرون إلى عادات وقيم وقوانين المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ويلتزم بواجباته تجاهه.. ومن ناحية أخرى هناك الشرع والدين كمعيار في الحكم على الأفعال من خير أو شر.. وتوجيه سلوكات الفرد لما هو صائب عن طريق التزامه بالأحكام الشرعية..

لكن الغريب كان في التفسير التالي:

إن السلوك السيئ والتصرفات الخارجة عن القانون ناتجة عن طبقات المجتمع الدنيا.. أي: المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي المتدني؛ لما تواجه من ظروف اجتماعية مادية لا تشبع احتياجاتها في الحياة؛ حيث انتشار الأمية والجوع والعمل لمدد طويلة من أجل لقمة العيش.. في مقابل أجر مادي ضعيف نظرًا لمستواهم الثقافي والتعليمي.. فهذه كلها عوامل نشأت بسبب سوء الطباع والعادات.. وهذه القيم والأخلاق ناشئة من البيئة المحيطة بهم وتُعتبر ظروفًا خارجة عن إرادة الإنسان..

ومن هنا تكوَّنت هذه الصورة بأن البيئة من أهم أسباب سوء الأخلاق وانعدام القيم..

غير أن العلوم الحديثة أثبتت أنه لكي تكون شخصًا ذا خلق حسن، فإنك تعبِّر عن ذلك من خلال تصرفاتك النابعة من إراداتك، أيًّا ما كان نوعك، عرقك، دينك، بيئتك، لونك، ثقافتك..

وهذه الأخلاق انتشرت على مر العصور في صور كثيرة، لكنها انتهت إلى التصنيف التالي الذي اجتمع عليه كل الفلاسفة والعلماء ورجال الدين والثقافات والحضارات:

«الحكمة – الشجاعة – حب الإنسانية – العدل – التحفظ والاعتدال – التسامي».

هذه هي الفضائل والأخلاق الأساسية التي يتحلَّى بها الإنسان. وسوف نوضِّح كيف يمكن أن تظهر هذه الفضائل في صور مختلفة حسب المواقف.. ونرى أن هناك أشخاصًا مشاهير كانوا يتمثلون بمثل هذه الأخلاق والفضائل واشتهروا بها، مثل:

«المهاتما غاندي» مثال للقيادة الإنسانية.. «جورج واشنطن» مثال للأمانة.. «هيلين كلير» مثال لحب المعرفة.. «توماس أديسون» مثال للإبداع.. «جاكي روبنسون» مثال لضبط النفس.. «أونج سان» في تكامل الشخصية.. «الأم تريزا» مثال للعطاء..

أما باقي التفاصيل لأنواع الفضائل فهي كما يلي:

**1- الحكمة والمعرفة:**

حب الاستطلاع – الاهتمام – الانشغال بالعالم/ الكون – حب التعلم – الحكم على الأشياء – التفكير الناقد – العقل المتفتح – البراعة – الأصالة – الذكاء العاطفي – الشطارة – الذكاء الاجتماعي – الذكاء الشخصي – الذكاء الوجداني.

**2- الشجاعة:**

الجسارة والإقدام – المثابرة – الإنتاجية – الصمود – الأصالة – الأمانة – الاتساق مع الذات.

**3- الإنسانية والحب:**

العطف والكرم – منح الحب – تقبُّل الآخر.

**4- العدالة:**

المواطنة – الواجب – العمل في فريق – العدل والمساواة – القيادة.

**5- الاعتدال:**

ضبط النفس – الحرص – التخطيط – الحذر – التواضع – الحياء.

**6- التسامي:**

الأمل – التفاؤل – التوجُّه للمستقبل – الروحانية – الإيمان – التديُّن – الرحمة – الصفح – الحيوية – الحماس – قوة العاطفة.

وفي الواقع، استخدام ما لديك من قوة في هذه المجالات بصورة دائمة يوميًّا في كل المواقف التي تمر بها هو الطريق الذي يوصلك لحياة

طيبة.. الحياة التي يمكنك أن تبنيها بالعمل على تنمية جوانب القوة لديك (الفضائل)، لتستخدمها باستمرار لتعزيز جوانب ضعفك.

## كيف ستعيش حياتك؟

في النهاية، القرار قرارك.. أنت من ستختار الطريقة التي تعيش بها ولا أحد سواك..

عندما نقوم ببناء منزل جديد، فإن الأمر يتطلب منا أن نلتزم بالاهتمام به والعناية والتنظيم المستمر حتى يظل دائمًا نظيفًا ومرتَّبًا.. حياتنا أيضًا تتطلب منا التفكير في الأشياء الجيدة.. فكل شخص ينظر إلى الأشياء من حوله من وجهة نظره الشخصية.. فشخص ينظر من الشباك ليرى كل شيء جميل والآخر ينظر ليرى الزجاج متسخًا ويكون تركيزه على الأشياء السيئة.. فكل واحد منا يختار ما يراه وما يفكر فيه والحياة التي يتمنى أن يعيشها..

«مارك» عندما تعرَّض لأزمة وفقد وظيفته، فكَّر جيدًا كيف يتحرك سريعًا ليجد وظيفة أخرى مناسبة له.. وكان يفكر دائمًا أنها فرصة جيدة ليتعلم أشياء جديدة ويكتسب خبرات مختلفة ويبحث دائمًا كيف يكتشف مهاراته وقدراته على العمل..

ربما عندما حدث الشيء نفسه مع «عمرو» وتعرَّض لنفس الظروف انهارت حياته وتشتت تفكيره وشعر أنه خسر كل شيء.. وقرر أن يظل بداخل حجرته عدة شهور لا يتكلم ولا يرى أحدًا حتى يمر بهذه الكبوة..

إلا أن الأمور تطورت إلى مرحلة اكتئاب ☹..

هذا هو الفارق الحقيقي في الحياة، أنك ترى حياتك فرصة لتستغلها وتتمتع بها.. وآخر يرى أن كل فرحة وراءها مصيبة..

ربما يكون المثال السابق بسيطًا في تعبيره، لكنه يعكس صورة للواقع وردود أفعالنا في الحياة بطريقة مباشرة.. فيحدث كثيرًا أن تفقد السيطرة على نفسك لبعض الوقت حين تمر بموقف صعب وتتخذ فيه قرارًا.. ثم تعود لتتحدث مع نفسك: «ما هذا؟ ما الذي فعلته؟ بذلك القرار تزداد الأمور صعوبة!».. «أكاد أفقد عقلي».. «هتجنن خلاص»..

فاختيار أن تعيش حياة سعيدة ليس شيئًا سهلًا دائمًا؛ لأنه ربما يكون من أكبر التحديات التي تمرُّ بها في حياتك وتواجهها بأن تحافظ على مستوى سعادتك، وهو يتطلب منك مجهودًا مستمرًّا من العزيمة والإصرار..

نحن المسؤولون عن سعادتنا؛ لأننا نقرر هذا بأنفسنا، بطريقة سلبية أو إيجابية.. ولا يوجد من يفرض علينا أفكارنا.. فإن كنا نريد أن نعيش بالسعادة فنحن نحتاج إلى أن نركز تفكيرنا على الأفكار السعيدة.. لكننا عادة مع ضغط المسؤوليات وعبء الحياة غالبًا ما نفعل العكس ونجهد عقولنا بالتركيز على الأمور المزعجة.. وننسى كل شيء جميل، حتى لو مجاملة رقيقة سمعناها من أحد.. وبالأكثر أننا نسمح للتجارب المؤلمة والكلمات الجارحة أن تسيطر على تفكيرنا ساعات طويلة وأحيانًا أيامًا كثيرة.. ونعود لاستخدام «الفلاشة السوداء» وسماع أغنية «ساعات» لحمادة

هلال ☺..

مدام «هناء» مثلًا لم تستطِع أن تنسى عندما قال لها زوجها إن الفستان الذهبي يجعلها سمينة عندما ارتدته في أحد حفلات الزفاف عام 1983.. آآآووووووووه!!

في حين أن الرجل يوميًّا يملأ أذنيها بكل الكلمات الطيبة التي تسر أي أنثى: «يا أرض احفظي ما عليكي».. «إيه الجمال والحلاوة دي».. «كل ما تكبر تحلى يا قمر»..

لم تستطِع مدام «هناء» سماع كل ذلك الكلام العذب؛ لأن ذاكرتها ما زالت ثابتة على تلك اللقطة الحزينة في الكلمة التي سمعتها في الثمانينات..

«لا حول ولا قوة إلا بالله».

السعادة قرار.. استيقِظ كل يوم وقُل لنفسك إنك ستعيش اليوم أسعد أيام حياتك.. درِّب نفسك بهذا الأسلوب ولا تدع أي شيء يمر بك خلال اليوم يعكِّر عليك يومك ويحوِّل سبب سعادتك..

فالسعادة لا تُقاس بمقدار ما يحدث لنا من أشياء جميلة.. إنما ما يحدد قدر هذه السعادة هو رد فعلنا تجاه ما يحدث لنا..

> «إن معظم الناس يمكنهم صنع سعادتهم بأيديهم..
> إذا غيَّروا من طريقة تفكيرهم».
> **إبراهام لينكولن**

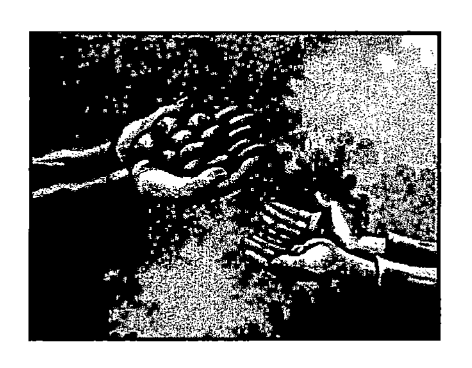
كان الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية في الفترة ما بين 1861م و1865م.

«ولكي تعيش حياة سعيدة.. عِش حياة الخير.. افعل الخـير أينما وجدت».

هذا ما ستتعرف عليه في الفصل المقبل، ما تستطيع تقديمه للآخرين من أجل إشباع رغباتك.. وإشباع احتياجاتهم بالحب والسعادة..

# الفصل الرابع عشر:
# السعادة في العطاء

«كلما مَنحت.. أزداد ما تلقيت».



*«فيه ناس تاخد وتدي.. وناس تاكل وتجري»..*

نادر نصري

كثير منا يؤمن بأن العطاء حاجة بشرية أساسية؛ فالعطاء هو أقوى شيء يُشبع احتياجات الطرفين.. ومن الأشياء الإيجابية المؤثرة جدًّا أن العطاء يستمر حتى بعد موتنا؛ لأن الذكريات والمشاعر التي شعر بها أهلنا وأصدقاؤنا أو أي شخص آخر تدوم إلى الأبد.

## العطاء يحقق الثراء:

ليس بالضرورة أن يكون الثراء ماديًّا، لكنه أيضًا ربما يكون معنويًّا؛ لأن كلا الطرفين يستفيد؛ لأن الشخص الذي يتلقّى منك العطاء مستفيد.. وكذلك أنت تستفيد من فضيلة المنح.. فمن الممكن أن تكون النتيجة سريعة وظاهرة أمام عينيك عندما تساعد الآخرين.. وفي أحيان أخرى تكون النتيجة بعد عدة سنوات.

للعطاء أشكال كثيرة لا يمكن حصرها، ولكن على سبيل المثال: قد تساعد مريضًا على العلاج.. تتبرع لمشروع خيري.. مساعدة طفل في تعلُّم شيء.. مساعدة مسن في مناولته شيئًا.. أيًّا ما كان نوع عطائك، سواء من وقتك، أو مالك، أو مجهودك، فبالتأكيد سيكون له أثر إيجابي عظيم.

أعرف أن الكثير حاليًّا يفكر في الأمر ويقول: إننا في زمن ضاق فيه الوقت وإننا لا نقدر أن ننجز الأعمال الواجبة علينا.. فجميعنا لديه الكثير

يشغله، من عمل أو دراسة، ووقت الأسرة والجري وراء لقمة العيش، والظروف صعبة (واللي فينا مكفينا)..

فالبعض يحتار من كثرة هذه التحديات والانشغالات..

– هل عندي وقت لتقديمه للآخرين؟

– من أين أجد المجهود الإضافي للعطاء؟

– لم أجد أحدًا يمنحني شيئًا، فلماذا عليَّ أنا أن أمنح الآخرين؟

– خلاص اسودّت.. لا أحد يستطيع أن يمنح غيره..

*دعونا هنا نتعرف على جمال العطاء..*

*وكم هو شيء سعيد لي أولًا ثم لغيري..*

*كيف يغيِّر العطاء حياتي إلى كتلة إيجابية؟*

*ماذا بوسعي أن أفعل؟*

## في البداية.. أنت عطية:

هل فكرت من قبل في مثل هذا الشيء؟! أنت كإنسان تعيش وتتنفس فأنت عطية من الله لوالديك.. قد منحهما تلك الهدية العظيمة من دون مقابل..

وأهلك منحوك الكثير في حياتك، بداية من احتياجاتك وأنت طفل إلى أن أصبحت رجلًا تعتمد على نفسك..

وغيرهم من المعلمين والأقارب والأصدقاء.. حتى إن هناك بعض

الغرباء الذين لم تعرفهم ضحوا بأنفسهم من أجلك ومن أجل البلاد في كثير من الحروب والثورات.. إنهم أشخاص لا تعرفهم ولا يعرفونك، لكنهم منحوك من دون مقابل.

الموضوع فعلًا يحتاج منا إلى التفكير والاهتمام به.. لك أن تتخيل كم المساعدات التي تمنحها لغيرك.. وغيرك يمنحها لك في أبسط الأمور التي تمر علينا من دون أن ندرك جمالها.

فكِّر أن يكون لك أثر إيجابي في حياة الآخرين يصنع فارقًا..

العطاء يحقق الثراء؛ فعندما يصبح العطاء جزءًا من حياتك ستجد أنك تحقق من خلاله مكاسب كثيرة، منها:

- علاقات جديدة.
- الشعور بالأمان.
- الحصول على وظائف.
- التمتع بصحة جيدة.
- الشعور بالقوة والفخر والإنجاز.
- الشعور بالسعادة.
- الامتلاء بالسلام والحب.

**كل ذلك وأكثر بشرط أن يكون عطاؤك مملوءًا**

**بالسعادة والبهجة والتضحية والحب..**

عندما تعطي بهدف الحصول على مقابل فإنك لن تتلقى شيئًا.. إذا

قدمت من المال أو الوقت أو أي شيء في انتظار الحصول على مقابل لما قدمته فإنك تُفسد الغرض من العطاء..

## العمل التطوعي:

إن كان لديك النية الكاملة لتمنح العطاء ولا تعرف من أين تبدأ فإليك أسرع الطرق وأسهلها انتشارًا، وهو العمل التطوعي في إحدى الجمعيات الخيرية الموثوق فيها..

نُشرت في مجلة «أمريكا هيليث»، في مايو عام 1988م، دراسة أظهرت أن العمل التطوعي المنتظم يزيد من متوسط العمر المتوقَّع للفرد. لقد وجدت الدراسة أن الرجال الذين لم يقوموا بعمل تطوعي كانوا عرضة للوفاة بمقدار مرتين ونصف المرة أكثر من هؤلاء الذين قاموا بعمل تطوعي مرة أسبوعيًا على الأقل..

وقد أثبتت الدراسة أن العمل التطوعي له فوائد عدَّة على الإنسان، منها:

- يقوِّي جهاز المناعة.
- يقلِّل من معدلات الكوليسترول.
- يقوِّي عضلة القلب.
- يقلِّل من الشعور بالإجهاد.

بصفة عامة، عندما تمنح الآخرين أو تبذل مجهودًا لصالح رسالة مهمة بالنسبة لك، فإن نظرتك للأمور تتغير وتعلو توقعاتك بشأن نفسك..

سوف تنتابك مشاعر جديدة حول قيمة الذات.. ستزداد حماسًا في استغلال مهاراتك ومواهبك التي لم تستغلها من قبل.. وعندما تصل إلى هذه المرحلة ستعلو معك طاقاتك لتستطيع أن تساعد نفسك وتساعد الآخرين من حولك.

*«حتى تجد نفسك.. عليك أن تنساها في خدمة الآخرين».*

المهاتما غاندي

**أنا ثم أنا ثم أنا:**

الجميع يرغبون في حياة سعيدة وتحقيق أهدافهم فيبذلون جهودهم من أجل الوصول إلى ذلك على حساب الآخرين.. ولكن مع مر العصور أثبت التاريخ أن هذا لا يتحقق بالأنانية والتمركز حول الذات، إنما من خلال تغيير حياة الأشخاص من حولك ومنحهم السعادة..

«السعادة الحقيقية لا تأتي إلا من خلال سعادة الآخرين».

**غريييق:**

كان هناك شخص يغرق، فأسرع إليه مجموعة كبيرة من الناس ليلحقوا به وينقذوه، فنادوا عليه: «أعطنا يدك حتى نتمكّن من إنقاذك».. فتردد الرجل ولم يسمع لهم ولم يمد يده، فاستغرب الجميع من تصرف هذا الرجل الذي لا يريد أن ينقذ حياته على الرغم من أنه يستغيث.. إلى أن

جاء شخص آخر وقال له: «خذ بيدي لأنقذك».. وعند هذه الجملة فقط سمع الرجل الغريق وأمسك بيد مَن أنقذه..

كان من الواضح من تصرف هذا الرجل الغريق أنه كان دائمًا معتادًا على الأخذ وليس العطاء، حتى إن كان هذا سينهي من حياته؛ لأن الرسالة التي تُرسَل إلى المخ لم يكن معتادًا عليها حتى يَسمع لها عندما قيل له: «أعطنا يدك».. فلم يستجب لهم، إنما عندما تغير الحوار للعكس (خذ يدي) وصلت الإشارة إلى المخ ليمسك بأيديهم.

## ماذا في يدي؟

إن قدرتك على العطاء لم تتوقف على ما تملك إن كان كثيرًا أم قليلًا.. إنما عليك أن تحدد قيمة العطاء المناسبة لك.. لكي تستطيع أن تتمتع بالعطاء عليك أن تعرف أولًا قدر ما لديك حتى تعرف قدر ما تعطي.. فالعطاء لا يقتصر على الأشياء المكلفة فقط، كالمال والوقت، إنما هناك أشياء معنوية كثيرة يكون لها تأثير كبير على الطرفين، كالحب، والحكمة، والاستماع.. هناك أشياء كثيرة بين أيدينا سهلة المنال وسهلة المنح، لكننا لم ندركها أمام أعيننا، مثل: الاتصال بأحد الأقارب للاطمئنان عليه.. اللعب مع الأطفال.. الحديث مع الكبار.. فنحن من نحصر أنفسنا في منح المال والوقت.. هذا هو سبب أننا لا نرى كمية المنح المتوافرة من حولنا وجميعنا في احتياج إليها: الحب، الضحكة، المعرفة، الأمل، الحياة، المهارات، الصحة، الحنان، الرعاية، النصيحة... إلخ.

- إذا جاءك وقت وشعرت بالتعاسة، الحزن، الكآبة..

حاوِل أن تُدخل السعادة إلى قلب شخص آخر وانظر ماذا سيحدث!!

- إذا شعرت يومًا بالفراغ وعدم الإشباع..

حاوِل أن تقوم بعمل ذي قيمة.. وانظر ماذا سيحدث!!

## حب من قلبك:

الحب هو أعظم قوة في العالم.. كما تحدثنا عنه في فصل الاحتياج إلى الحب، فإنك كما تشعر بهذا الاحتياج فلتفكّر في الآخر أنه أيضًا في الاحتياج نفسه لهذا الحب..

«لكي تحصل على الحب، عليك أن تمنحه أولًا».

تدعو جميع الأديان إلى الكرم والعطاء ورعاية الآخرين.. وهناك ثلاثة أشياء تدوم إلى الأبد: الإيمان، الأمل، الحب..

والحب هو أعظمها؛ فهو الشيء الذي يحتاج إليه جميع البشر مهما كانت خلفياتهم أو ثقافتهم أو إيمانهم.. فهو الدافع الذي يجعل الناس أصدقاء في رحلة الحياة..

## مش سهلة.. بس مستاهلة:

التضحية من الجوانب المهمة للحب؛ فمن خلالها يظهر العطاء للحب.. يضحّي الآباء بأشياء كثيرة يحبونها من أجل أبنائهم، مثل النوم والراحة.. فمن منا لا يحب النوم والراحة بل ونتمناها في بعض الأوقات؟!

لكن هذه الأولويات تتغيّر عندما تصبح أبًا.. أتذكر حال زوجتي مع مولودنا الأول وكيف أنها كانت تسهر بالساعات طول الليل من أجل الاعتناء بطفلها إلى أن تأتي لحظة وينام فيها الطفل لتخطف هي أيضًا تلك اللحظة حتى ترتاح وتنام معه.. إن الحب هو الذي يمكّنك من القيام بهذه التضحيات..

شكل آخر من أشكال العطاء في الحب هو «التخلي»، أي: الابتعاد عن المتع أو الأشياء المحببة لديك من أجل شخص آخر.. عندما تحب شخصًا وتقرر أن تستقر معه في الحياة تجد نفسك تتخلى عن بعض الأشياء التي كنت تمارسها باستمرار..

هناك أحد الأصدقاء المقربين لي، كان يوميًّا يخرج معنا عندما كنا جميعًا «سنجلز» وكنا نتقابل في الكافيه.. إلى أن وقع في الفخ وانقلبت حياته إلى حياة زوجية عائلية..

أصبح يخرج معنا مرة أو مرتين بالأكثر في الأسبوع بعد أن كان معنا كل يوم.. وهذا التغيير حدث لأنه أصبح صاحب مسؤوليات جديدة مختلفة جعلته يتخلّى عن أشياء يحبها ومهمة بالنسبة له مقابل أنه حصل على شيء أهم ويحبه أكثر، وهو زوجته حبيبته..

## عبّر مين قدك:

منح الحب لا بد أن يكون صادقًا، بعيدًا كل البعد عن الأنانية.. وهو يتطلب بذل المجهود؛ لأنك إن أهملت هذا الجانب من حياتك فإنك لا تعرف أن تهرب من المشاغل التي تقع فيها؛ لذا فيجب عليك أن تبذل

مجهودًا وتتخلى عن بعض اهتماماتـك مـن أجـل مـن يـشاركونك حياتـك.. ويجب أن تتقبَّلهم كما هم وتتقبَّل حياتهم كما يريدونها.. فهذه أعظم المـنح التي يمكنك أن تقدمها للآخرين.

## سامِح باستمرار:

جميعنا غير معـصومين مـن الخطـأ.. والتـسامح هـو عطـاء معنـوي تستطيع أن تمنحه للآخرين في لحظات قد يشعرون فيها بالـسعادة الـتي لم تحدث لهم من قبل.. قد تعطيهم الإحساس بأنهم مميزون ومحبوبون منـك ويحتلون مكانة خاصة في حياتك.. إن تمـسُّكك بالغـضب والألم يمنعـك مـن التقرُّب من الآخـرين.. فـامنح التـسامح الـذي يمنحـك حيـاة سـالمة صـحية سعيدة..

## امنحوا الضحك:

قال الفنان العظيم «محمد صبحي» – له منا كـل الحـب والتقـدير – في أحد أعماله: «امنعوا الضحك».. وعلى الرغم من أنه قالها أكثـر مـن مـرة فإن جميع الجماهير لم يستطيعوا أن يتوقفوا عن ضحكهم..

منحُ الضحك للآخرين هو نعمة من عند الله – سبحانه وتعـالى – أي وقت تستطيع فيه أن تعطي وترسم ابتسامة فيمن حولك فلا تتأخر في ذلك.. واستغل الفرص قدر الإمكان.

الضحك من علامات الحياة.. أنك تعيش وتستمتع بحياتك.. يخلـق السعادة.. يقوِّيك على الحزن.. يُخرج منك الإبداع.. يقرِّب العلاقات..

ببساطة «الضحك يهوّن الصعب».

عندما تشارك أحباءك في الضحك وقت الفرحة، فإن الفرحة تزداد..

وعندما تشاركهم الضحك في وقت الحزن، فإنَّه يخفف من الأمر (احذر ألّا ينقلب لسخرية)..

جميعنا في احتياج شديد للضحك في هذه الأيام التي يغلبها جو الضغوط والمشكلات والأخبار السيئة التي نسمعها.. ليس الهدف هو أن نضحك ولا نشعر بما يدور حولنا من مصائب، فهذا شيء عديم الإحساس.. لكن مما لا شك فيه أن البعض منا قد مر بمواقف مشابهة لذلك في حياته الشخصية..

أعتقد أن الكثير منا قد حدث معه الضحك والمرح على موقف مؤسف، لكن قد مر عليه وقت.. قبل أن تحكم على كلامي وتتذمر عليَّ فكر قليلًا في الأمر وتذكر..

هل تتذكر يوم زفافك، وأصدقاؤك معك أو أقاربك، وحدث لك موقف مؤسف وكنت في قمة الغضب في تلك اللحظة؟! صدِّقني لو تذكرت تلك المواقف فيما بعد وأنت جالس في مجلس ضحك مع نفس الأشخاص تأكد أنه سيكون شيئًا مضحكًا وأنت سعيد بتذكره..

هل تتذكر يوم أن كنت في المدرسة مع الأصدقاء وكنتم تضحكون داخل الفصل وفجأة التفت إليكم المدرس ولم يتحدث بشيء غير أنه قام بطرد أحدكم خارج الفصل؟! يا له من موقف مُحرج ومؤسف، لكن مع مرور

الوقت عندما تجلس مع أصدقائك مرة ثانية وتتذكرون هذا الموقف ثانية سيكون له أثر إيجابي مختلف من الضحك على تلك الذكريات..

**حقًّا.. إن الضحك هدية رائعة يمكنك تقديمها لنفسك وللآخرين..**

أثبتت الدراسات أن الضحك يغير الجسم من الناحية الفسيولوجية ويساعد على مواجهة الألم بشكل أفضل..

لم يحدث معك من قبل أنك ساعدت أحدًا للتخلص من موقف متوتر عن طريق الضحك، مثل: انتظار نتيجة.. انتظار مقابلة.. انتظار خبر.. سيارة تعطَّلت بالطريق.. أيًّا ما كان الموقف الذي تمرُّ به فإن لحظة الضحك في تلك المواقف يكون لها أثر مختلف.

تعرَّض مجموعة من الشباب لمواجهة موقف صعب في أثناء تأدية عمل تطوعي.. وكان عليهم زيارة سيدة عمرها 28 عامًا، وهي أم لأربعة أطفال، زوجها متوفى، وتعاني المرض.. لك أن تتخيل كم البؤس والحزن في داخل هذا البيت.. لو كنت مكانهم، ماذا تظن أن يكون شعورك في هذه الزيارة؟ وقفوا أمام باب المنزل ينتظرون أن تفتح لهم هذه السيدة.. ماذا سيكون شكل هذه السيدة؟ ما الحياة التي تعيشها؟ ماذا ستفعل معها؟ فيمَ ستتحدث؟ كيف تستطيع أن تخفف عنها من كم الحزن الذي تشعر به؟ تخيل لو ذهبت إليها وأنت يملؤك مثل كل هذه الأحاسيس والأسئلة المحيرة التي طرحتها عليك.. هل أنت ذاهب لها لتُلقي عليها بهمك وبمشاعرك السلبية؟ (هي الست ناقصة كآبة؟!)..

لكنها تحتاج إلى نوع ثانٍ من الحديث.. فكِّر كيف تذهب لها وأنت تملؤك روح الفرح والسلام والرجاء.. كيف تنقل لها شعور الرضا والتفاؤل والنظرة الإيجابية.. كيف تستطيع أن تخفِّف عنها وتخرج من عندها والابتسامة على وجهها..

**«هناك أناس في أشد الحاجة إلى الابتسامة..**

**فلا تبخل بها عليهم فربما يتغير بها حالهم».**

الله – سبحانه وتعالى – أنعم علينا بنعم كثيرة عظيمة من دون مقابل.. لكن الهدف من ذلك هو مشاركة الآخرين هذه النعم.. ومنها: نعمة الضحك مع الآخرين وليس الضحك عليهم الذي نهانا عنها الله (السخرية).. عليك أن تعرف ماذا يُسعد من حولك، كيف تساعدهم أن يضحكوا، وما الأسلوب المناسب لكل شخص، مثل: النكات، القصص القديمة، مواقف ذكريات.. فهذه أشياء عندما ترجع إليها في وقت مناسب فإنها تصبح هدية عظيمة نقدمها للآخرين..

## عرّفني وعلّمني:

كل واحد منا – وأنا أعني حرفيًا أنه كل واحد، كبيرًا كان أم صغيرا – لديه خبرة في مجال معين.. لديه قصص وتجارب مر بها في حياته.. ومن خلال هذه الخبرات والتجارب قد اكتسب الكثير من المعرفة التي من شأنها أن تُعتبر كنزًا من العطاء.. يمكن لكل واحد أن يمنح خبراته وتجاربه بأن يخبر بها غيره، ليستفيد ويتعلم منها ما ينفعه..

تقديم المعرفة لغيرك هو شيء له قيمة كبيرة لكلا الطرفين: المعطِي والمستقبل.. عندما تتناقش مع أحد لتوصيل معلومة فإنك تسمع أفكاره ووجهات نظره، الأمر الذي من الطبيعي أن يزيد من معرفتك وخبراتك؛ فأبسط المكاسب أنك تجيد التعامل مع الشخصيات بأنواعها..

يوجد الكثير الذين يعملون في مجال التدريب، المجال الذي هدفه نقل المعلومة من شخص إلى آخر ليستفيد منها.. ولك أن تتخيل كم المجهود المبذول من أجل توصيل المعلومة..

وعادةً ما نسمع عن وظيفة الاستشاري الذي من شأنه نقل خبراته إلى الآخرين.. بعيدًا عن الجانب المادي من هذا الغرض.. إلا أنك لو تعاملت مع أحدهم فستعرف أن الهدف الأكبر هو أنهم مستفيدون أيضًا مما يفعلونه في رفع القيمة الذاتية للإنسان لما وصل إليه من علم ومعرفة ونقلها للآخرين.. وللعلم فهناك فعلًا من يفعل ذلك من دون مقابل مادي.

أتذكر معلمي د. مينا عادل، خبير التنمية البشرية ومدرب حياة، كيف كان يعلمنا أنه إن كانت يدك اليمنى بها معلومة وأعطاك أحد معلومة أخرى فسوف تحتفظ بها في يدك اليسرى.. إذًا فيداك الاثنتان أصبحتا مملوءتين.. في هذه الحالة فإنك لا تستطيع الحصول على معلومة جديدة إلا إذا أعطيت من إحدى يديك لتفرغها وتستطيع أن تنال معلومة جديدة..

**فهذه هي حياة العطاء المستمر.. إن لم تُعطِ فلن تأخذ..**

هناك صورة أخرى رائعـة في نقـل المعرفـة عنـدما يجتمـع اثنـان أو ثلاثة ليتحاوروا حول الكتب التي قرأها كل منهم.. فهناك من يفعل ذلـك؛ حيث يتفق الأصدقاء على ميعاد محدد يكون كل واحد منهم قد انتهـى مـن الكتاب الذي قرأه..وفي أثناء الجلسة يقـوم كـل واحـد مـنهم بـشرح كتابـه ووصفه، الأمر الذي يمكّن الآخرين من معرفة ما يدور حوله الكتـاب وأهـم النقاط به.. الشيء الذي يفيد في نقل المعرفة والثقافات بين الآخرين وتـدعيم عملية التواصل..

فبنهاية الجلسة يكون كل واحد قد استفاد بقـراءة ثلاثـة أو أربعـة كتب واستفاد من المعلومات التي وردت بهـا..

منح المعرفة للآخرين يفتح لك الباب لاسـتقبال أكثـر مـن المعرفـة؛ لأنك إن أغلقت على نفسك وعلى ما تعرفه وحدك، فإنـك تمنـع نفـسك مـن متعة تبادل العلم والمعرفة.. الأمر الـذي يـؤدي إلى تقليـل حجـم المعلومـات لديك..

## ادِّيني أمل في بكرة:

الأمل هو روح الحياة، فإذا فقدنا الأمـل لم تعُـد هنـاك حيـاة، بـل ننتظر الموت البطيء.. يوجد في العالم الكثير الذين وُلدوا في مستوى معيـشي بسيط؛ فمنهم من يكون صاحب أمل وعزيمة وإصرار حتى يخـرج مـن تلـك الحياة التي لم يرضَ بها.. وآخرون يستسلمون للأمر ويـدَّعون أنهـم خُلقـوا هكذا ليموتوا هكذا..

جميعنا، في بعض الأحيان، نُصاب بحالة من الإحباط.. بالفعل جميعنا؛ لأننا نشعر، ونتأمل، ونفرح، ونحزن.. قد يخطر ببالنا شعور اليأس والإحباط.. وفي هذه الشدة نحتاج إلى من يواسينا ويخفف عنا.. ليس من يأتي إلينا ليضع يده على خده.. أو من يجلس صامتًا ناظرًا إلى السقف (ده يزوِّد الطينة بلّة ☺) إنما نحتاج إلى من هو صاحب أمل ليثير بنا روح النشاط داخلنا من جديد.. نحتاج من يتحدث معنا عن الجوانب الإيجابية العملية التي تعمل على تعزيز الروح المعنوية والنفسية وتفرز الطاقة الإيجابية المملوءة بالتفاؤل والأمل..

هذا نوع غني من العطاء لما يحمله من طاقة إيجابية فعَّالة جميعنا نحتاج إليها.. فمن الممكن أن أسند بها غيري أو أن أحدًا يسندني بها (في وقت الذروة)..

> «يجب ألّا تفقدوا الأمل في الإنسانية. إن الإنسانية محيط، وإذا كانت بضع قطرات من المحيط قذرة فلا يصبح المحيط بأكمله قذرًا».
> غاندي

هناك مجموعة من الشباب قاموا بعمل فكرة تسجيل فيديو من الشارع ليحكي عن حال الناس.. وكانت مهمتهم هي منح الناس الابتسامة أو الكلمة الطيبة ليدفعوا الناس إلى الأمل والتفاؤل.. إلى أن وصل بهم الحال للقول: «اضحكْ تاخد تفاحة».. شاهدوا مقاطع الفيديو لفريق «desalata».

كانوا يقومون بهذا العمل كنوع من أنواع العطاء ومن دون مقابل.. وهدفهم هو إسعاد الآخرين الشيء الذي يؤثر عليهم بالإيجاب في سعادتهم الشخصية..

الأمل هو السر وراء وصول الإنسان لكامل طاقاته وقدراته.. فإذا عاش شخص من دون أمل لفترة طويلة فلا يستطيع حقًّا النهوض في كل صباح.

## خُذ من وقتك هدية:

الوقت من أغلى الأشياء التي يملكها الإنسان.. والشخص الذي يعرف قيمة الوقت يعرف جيدًا كيف يستطيع توزيعه والتعامل معه بكل احترافية.. فإذا أسأت استغلال الوقت فإنك تكون قد أهملت في جزء كبير من قدراتك الخاصة، ما يؤدي بك إلى التقصير في جوانب كثيرة من حياتك، مثل: أسرتك، عملك، حياتك الدينية، رياضاتك، هواياتك.. وأشياء أخرى كثيرة يكون الوقت عاملًا أساسيًا فيها؛ فالوقت جزء لا يتجزأ من أدائك اليومي..

عندما تمنح جزءًا من وقتك لشخص آخر فإنك تمنحه جزءًا لا يُعوَّض من حياتك مرة ثانية.. يا له من إحساس رائع.. كم هو حقًّا شخص غالٍ عليك ذاك الذي تمنحه وقتك..

إن قدرتك على إدارة وقتك تُمكِّنك من وجود وقت مخصص للعطاء لمن حولك قد يكون في احتياج إليه.. فعليك أن تتعلم عملية التوازن في وقتك

لتدرك كيف يمكنك توزيعه بالتوازي على اهتماماتك.. وإليك تجربة بسيطة:

- خصص 15 دقيقة للقيام بأهم شيء في حياتك.
- خصص 15 دقيقة للقراءة اليومية.
- خصص 30 دقيقة من وقتك للمشي.
- خصص ساعة على الأقل لقضائها مع أهم الأشخاص في حياتك.
- خصص ساعة من وقتك لتقدمها هدية لشخص آخر.

## هات جنيه:

يُعتبر المال أقرب شيء يمكن منحه كالوقت.. إن كنت تعلم كيف تقضي وقتك بنجاح فعليك أن تعلم كيف تنفق أموالك؛ فأسلوبك في إنفاق المال هو الشيء الذي يحرِّكك لكي يصبح المال شيئًا عظيمًا تمنحه..

تكلمنا في الفصل التاسع عن احتياجنا للمال، وقدرتنا على التعامل معه، وشعورنا تجاهه.. فمن أهم الهبات التي يمكن أن تمنحها لنفسك: إدارة المال، ومن ثَمَّ تستطيع أن تتعلم كيف يمكنك عطاؤه..

لأنك إن استطعت أن تنفق مالك بحكمة فسوف تحقق الكثير من الأشياء العظيمة لنفسك ولأسرتك وللآخرين..

يمكنك منح المال في كثير من الصور، كالمنظمات المحلية، أو الجمعيات الخيرية.. فذلك يساعدهم على توفير الكثير من الأشياء، كالمأوى والمسكن والملبس وعلاج الأمراض والاهتمام بالأيتام والاعتناء بالمسنين..

وهكذا.

أيًّا ما كانت الجمعية التي تتبرع لها بمالك فإنك تُسهم بشكل كبير ومباشر في مساعدة شخص آخر أنت لا تعرفه وهو لا يعرفك، لكن العطاء هو الشيء الذي يربطكما ببعض..

- خصِّص عُشر مالك ليكون للعطاء.

- اهتم بالصدقة والزكاة للفقراء والمساكين.

## اسمعني:

من أفضل المنح التي يمكنك أن تقدمها للآخرين هي قدرتك على الاستماع والإنصات لهم.. فالإنصات ليس مجرد أن تجلس مع أحد لتسمعه.. إنما عليك أن تُصغي إليه بالعين والقلب والانتباه الدائم..

تخيل أنك ذهبت إلى الطبيب لأنك تشتكي من ألمٍ ما (لا أحد منا يحب هذا المشوار) وعندما بدأت تحكي له عن تعبك وجدته ينظر إلى الساعة ثم يمسك بالمحمول ليتفحصه، وبعدها ينظر إليك ويقول: هل هناك شيء آخر تشتكي منه؟

ثم يكتب لك الروشتة المعتادة التي لا يفهمها أحد غيره..

كم منا من وقع في هذا الموقف المتكرر.. لذلك فأؤكد لك: إن كنت ترغب في منح شخص الاستماع إليه، فعليك فعلًا أن تعي أهمية هذه العطية، التي ليست فقط بأن تنظر إليه وتسمعه.. إنما عليك تعلُّم فن الإنصات.. فعندما توفر للآخرين مساحة ليعبروا عن مشاعرهم وتمنحهم

«مج كافيه» للانتباه والإصغاء لهم يجب أن تكون منتبهًا.. فهذا أمر رائع من العطاء الذي ربما يكتمل بنصيحة فعالة أو يكون فقط مدة الإنصات التي يحتاج إليها الكثير عندما يريدون أن يتحدثوا عن شيء يُتعبهم ويُسبب لهم مشكلات أو أرقًا.. وإن كنت ترغب في تقديم نصيحة للآخر فعليك أن تكون ثلثي الوقت مهتمًا بالإصغاء لما تسمعه.. والثلث الآخر من الوقت فقط لتقديم النصيحة..

فالشخص الذي يريد أن يعبِّر عن مشاعره أو يحكي عن شيء بداخله يؤلمه يحتاج فقط لمن يهتم به ويسمعه بكل مشاعره أيضًا..

## فاقد الشيء لا يعطيه:

كثيرًا ما نسمع مثل هذا التعليق في بعض الحالات عندما يقوم شخص بمساعدة آخرين ويقابلونه بنوع من الإحباط (كنت ساعدت نفسك قبل أن تساعد غيرك)..

من المهم أن تهتم بنفسك وبمهاراتك وتطوِّرها باستمرار؛ وذلك لنفسك أولاً ولكي تستطيع أن تقدم من مهاراتك للآخرين كمساعدة..

لكن مفهوم العطاء لا يتوقف عند هذا الحد.. فإنك عندما ترغب في شيء لنفسك وقمت بمنحه للآخرين، فإنك بذلك قد فهمت حقًا فن العطاء..

كان هناك مكان لتجميع الأموال لمساعدة المحتاجين.. وكانت هناك أرملة فقيرة، أي: ليس لديها من يصرف عليها، ولم يكن لديها شيء.. وكان كل ما تملكه هو جنيهين.. قامت بوضعهما في الصندوق الخاص

بالتبرعات..

فاستغرب جميع الحاضرين ماذا تفعل هذه السيدة.. تتبرع بـأموال بسيطة ربما لم يكن لديها غيرها.. فهذه المرأة أعطت من احتياجهـا ولـيس مما زاد عندها..

**فقيمة العطاء الحقيقية في الحب والتضحية.. وليست في الكمية.**

**«إنني أومن عن يقين أن سعادتنا تبدأ داخلنا،**
**وأن السعادة في العطاء ربما تفوق السعادة فيما يعطيه لنا الآخرون».**

**فاروق جويدة**

شاعر مصري بدأ حياته العملية محررا بالقسم الاقتصادي بجريدة الأهرام.

# المراجع


كتاب «4 شارع النجاح» - د. إيهاب فكري

كتاب «كيف تتكامل الشخصية؟» - هيلين شاكر

كتاب «أن تكون نفسك» - شريف عرفة

**Authentic Happiness - Martin E.P.Seligman, PH.D.**
"السعادة الحقيقية"

**The Power of Giving - Azim Jamal and Harvey McKinnon.**
"قوة العطاء"

**Being Happy - Andrew Mathews**
" كُن سعيدًا"



- هل نعيش من أجل احتياجاتنا؟..

يعيش الإنسان حياته يأكل ويشرب.. يلعب رياضة.. يمارس علاقة جنسية.. يبحث عن الأمان والعلاقات والحب.. يحصل على الأموال ويخطط لينجح.. ثم يتزوج لينجب ويربي أولاده ليبدأ معهم تكرار نفس العملية في الحياة مرة أخرى!..

- فلماذا نعيش؟؟

كثيراً ما نشعر بذلك الشعور وهذه الرغبة الملحة، عندما نفكر في حياتنا متسائلين: "عاوزين نعيش حياتنا"، "سيبوني أعيش بطريقتي"..
نبحث كثيرا عن هدف من الحياة.. وكل منا يسعى جاهدًا ليعرف ما الذي جاء به إلى الدنيا.. وهذه الخطوة لم تكن فقط على مستوى الإنسان العادي إنما هو مجال واسع البحث بين العلماء والفلاسفة..

هذا الكتاب يعطينا فرصة لإعادة النظر إلى حياتنا.. وترتيب أولويتنا.. والتركيز على أهدافنا..



نادر نصري.. من مواليد القاهرة، حاصل على بكالوريوس التجارة - جامعة عين شمس، يعمل في مجال الموارد البشرية، حاصل على دبلوم في الموارد البشرية من الجامعة الأمريكية، وحاصل على كورسات في مجال التنمية الذاتية والتطوير، بالإضافة إلى حصوله على شهادة معتمدة من (أونا أكاديمي) في تقديم البرامج، قام بإعداد العديد من المجلات في الخدمات التطوعية، وحاليا يكتب عن الحياة الاجتماعية والوظيفية .

